

梁挺博士著：——

# 詠春拳

(上、下冊)

本書為第一本以中文、英文、葡文、  
波斯文及亞刺伯文各版本暢  
銷世界各地之中國武術巨著。



原流及考證「梁挺博士」詠春拳術訓練系統 小宗親（叔喜、  
理語、學師及各式分析）「翻手」（概念及訓練）「翻手」技術圖解  
下冊要目：

葉問宗師傳略 拳理分析及致用方法 尋常拳譜、龍形、木人槍、六點半棍、八斬刀、  
功力及輔助器械 葉問宗師《詠春源流》圖解



## 醉拳及致用法

本書以中文、英文及波斯文行銷世界各地

梁挺博士著

趙中一師導演式及資料提供

要目：

醉拳之名稱及起源  
醉八仙拳法分析及要點  
醉八仙拳譜及詳細  
致用方式

唯一詳述南派「醉八仙」拳術及其各式致用方法之專書

方世玉秘傳——

# 五形拳

本書以中文及英文兩本行銷世界各地

梁挺博士著

本書由五形拳故掌門人阮奕漢提供資料及親自示範  
演出《龍、蛇、虎、豹、鶴》五套拳之外，更加  
各形之分析及要點等。加上「五形拳」源流、阮



ISBN 962-7184-24-0



9 789627 284246

方世玉秘傳——

# 五形拳



上冊



本書以中文及英文兩本行銷世界各地



梁挺博士著

阮奕漢宗師示範





作者簡介

梁

挺博士文  
武兼修：

為「國際詠春拳術總會」創辦人、國際總部永遠會長、十級化士。文學方面，梁氏係香港浸會學院文學士，兼修中國及英國語言文學。一九七九年，更獲美國密澤明、法林達學院哲學博士銜。



自一九七三年畢業於香港浸會學院後，梁氏即全神致力於詠春拳術之傳播工作。現日，「國際詠春拳術總會」已發展至丹麥、西德、紐西蘭、奧地利、瑞士、菲律賓、英國、意大利、美國、希臘、西班牙、南斯拉夫、波蘭、加拿大、委內瑞拉、埃及等二十多個國家。

梁氏於一九七八年出版第一本《詠春拳》武術專書英文巨著。半年內，此書經已售罄。更獲更撰作其他武術門派專書，同樣備受歡迎。三年間，梁氏成為英文版中國武術專書世界性權威作者。

本書除以外文版行銷世界各地外，現特別重新修訂，以中文版交由本公司總經銷，是獲得向各位熱愛武術之讀者隆重推薦的珍貴寶籍。

總經銷：

陳湘記圖書有限公司

每本訂價：港幣壹拾圓正

# 五形拳

上册

梁挺博士著

初版 一九八四年七月

資料提供及主要演武者：

阮英溪宗師

編輯：

梁渭敏

鄺月明

呂群芳

總經銷：

陳湘記圖書有限公司 香港灣仔區道30號地下 電話：5-733363-4

出版者：

國際詠春拳術總會 香港九龍彌敦道438號二樓 電話：2-857115

一九八四年©國際詠春拳術總會。版權所有，不准在世界任何地區以中文或任何文字作全部或部分翻印、仿製、轉載或節錄。本書業已登記。如違必究。

## 前言

阮 真濟法師跟我可說是忘年之交。我認識他的早年，相信他已年五十多歲了，而我卻只有廿多歲！

當年我對他的第一個印象是覺得他很有過去那一股傳統武老嚴厲的款式——不苟言笑，對徒弟仍極端嚴厲。有點「大師傅」的架子，對其他我們卻僅出一副「按武功規矩而保持恭敬禮儀」的作風——就像我們在《南離鴻》片集中所常見的差不多了。

「真寬——！叫你這「龜兒」又提甚麼來……？」

「是——師傅，你好好好……！」

不過，當我們相處日久，我對他的印象也漸漸改變起來；相反地，可能也是他漸漸將另一股親厚的那種「戒心」在我身上這降下來的道理一樣（是說，國術圈子間譬如：處於「武無第二」的心態，對一般未認識者甚為戒備，對人保持某種距離而態度亦必嚴厲）。我的不識及「真寬的」作風大概令他安心下來，使他覺得我是隨和的，於是我們也就慢慢的覺得更加容易「混在一起」。

我從不喜歡在別人面前或背後惡意批評人家的武術。因為我有我的觀點，別人亦自有別人的想法。很多武術家都說自己的門派第一，自己的法度最好，還故意斬奪或蔑視化別人的武術或別派的法度，結果祇有弄至大家不歡而散，甚至時時於人，這又何益？是以阮師傅跟我在一起時，他也很明白我的作風，大家即使偶然亦涉獵到武術方面的問題，也祇能談及本門武術的款式，卻絕不批評對方武術門派孰長之處，如此一來，我跟他一混便混了十多年朋友。

在這十多年中，我所了解的阮師傅是一個值得作為好友的人。他的確是一個曾下過一番苦功的五形拳高手。他的五形拳技藝精湛，很多難度甚大的動作，他要出來走兩趟那還瀟灑自如。他不是個貪婪的人，也不是個心胸狹窄的野心家。他的學識程度有限，所以不能期望他有極靈活的頭腦。人總有缺點，阮我輩不能免。阮師傅的缺點大概是對弟子們的獎賞有時不是太好，也可以說他是一位「時代的

落伍者」。他的作風也許正是他的致命傷，是以他雖然多手無敵，仍是淪到一生。在這許多年以來，我曾略盡點力協助他，也曾會因製造某些機會使他生活好轉一點，甚至更曾招呼過他在我其中一分館中住宿過一段時期，直至他的弟子們再度協助他重建「五形拳國術會」為止。

數年前，我為他寫了《五形拳》的英文本，這書在外國頗有市場；尤其是在美國。除了《五形拳》之外，此書一直在我所出版的武術圖書中佔了首席位置。原本來打算將我的《五形拳》中文出版以後便隨即出版《五形拳》的中文版，好使阮師傅能得更大的喜悅。反於此可進一步幫助他及他的門派有更廣闊一點的發展。

可惜的是，就在我擬定了為這本書出版中文版的計劃以後，阮師傅已不能支持過個日子了！

阮師傅甚至不能等待我見他的最後一面。那時我尚在西德海德堡附近——我的西德官方的「歐洲總部」中。這相信是我對阮師傅一生中最後遺憾的事……。

——謹將此書獻給我所懷念的故友，  
五形拳的當代宗匠：  
阮奕溪師傅——

吳抱

一九八四年六月廿三日  
序於美國佛羅里達



## 目 錄

序 言	第三頁
前 言	第四頁
目 錄	第六頁
「五形拳」緣起	第七頁
五形拳術系統簡介	第十七頁
《起首收腳式》	第十八頁
《龍形拳》	
概念	第二十四頁
姿勢	第二十六頁
收腳法	第二十八頁
《蛇形拳》	
概念	第六十二頁
姿勢	第六十四頁
收腳法	第七十九頁
《虎形拳》	
概念	第九十四頁
姿勢	第九十六頁
收腳法	第一一五頁

# 五形拳源流

## 「五形拳」與「十形拳」

**五**形拳或稱為「五彩洪拳」，是我國南方武術門派之一。很多人可能將五形拳或五形洪拳與目前流行的洪家拳及其系統中的《十形拳》互相混淆。又或者有人會誤會以為五形拳是一派由洪拳中《十形拳》分支出來的門派，其實均屬以訛傳訛之事。

五形拳可能比現時洪家拳的歷史更遙遠，而且顯然兩者淵源不那麼近。五形拳以「二字担羊馬」為主。雖亦有「前弓後箭馬」及「子午吊提馬」等，但均此洪拳中的「前弓後箭馬」及「子午吊提馬」較寧或較高。此外，洪拳以剛猛為主，五形拳則比較習重柔勁。洪拳中的「龍、蛇、虎、豹、鶴」與五形拳中的「龍、蛇、虎、豹、鶴」亦各異其趣。舉例說，在五形拳中的《龍形拳》分別有「龍爪手」、「龍角」、「龍尾」等各種招式；在《蛇形拳》中的「蛇頭」是以食、中兩指屈曲前拉之手狀，但在洪拳中的「蛇形」手却是全掌縮平，掌心向下，前臂聳起，形如「飯匙背」（廣東人稱「飯匙頸」）的形態；在《虎形拳》中的「虎爪」顯然比洪拳中的「虎爪」更強韌；在《豹形拳》中則以半蹲半跳的身形及五指勾曲成半握拳狀的「豹爪」為主；而在《鶴形拳》中的「鶴咀」則分為「開口鶴」及「閉口鶴」兩種形態，均是以一指伸直或兩指伸直的動作予以表示。跟洪拳中以五指指尖聚在一起的「鶴咀」完全兩樣。因此，五形拳中的「五形」與洪拳稱「十形拳」中的「龍、蛇、虎、豹、鶴」根本可能是兩回事。且「五形拳」中的「五形」可說更形豐富，大概是由於此門派原本就是以「五形」為主題之故。

## 「五形拳」之祖

據說，五形拳之祖應為五枚及苗圃兩人。故五形拳亦以「少林拳術」為宗。但真正將五形拳更形充實，更趨完善却當能方世玉。故有關五形拳之起因自因由方世玉之父親說起。

## 綢緞莊商人

故事開始於某天大雨淋漓之際，在廣東一家綢緞莊的門口忽然有一老一少兩人到綢緞莊。若有肩挑一担食糧，雖上有油布遮蓋，但在此滂沱大雨之下，顯然油布亦難以防止雨水的滲入。這時兩人衣衫盡濕，尤其是隨在老人身後的那位少女，更因此而顯得十分淒絕。

綢緞莊莊主姓方名德，見這老少兩人情況如此尷尬，心中不忍，且店前屋後亦不足作為避雨之作，遂親自上前招呼兩人將掛挑等一起担到後堂略作歇腳。

坐定之後，方德這才發覺老人似乎有點病態。原來這老人正是苗圃。苗圃在少林寺當時的地位乃第五位高手，因五枚、至善、白眉、馮道德等齊名於南方武術界中。苗圃離開少林寺後，居於廣西邊區，祖與愛女翠花兩人相依為命。當時，廣西近邊一帶之苗疆山區中食糧缺乏，一担食糧在彼處可抵得上數十倍價錢，況且在那地更可以換購兩担土產再運回大城市中出售，故此便出現了一些在廣東運糧至廣西山區販賣。苗圃正是其一。

## 販鹽為生

販鹽的利錢雖然頗高，但以苗圃父女兩人的小本生意，以及兩人的單薄力量，却仍是一項極可憐的慘淡經營。加上苗圃年事已老，苗翠花却只是弱質女子，在此艱途跋涉一往一返途中，委實是一樁極端艱苦之事。

如今苗圃正因在辛勞的旅途突被淋漓大雨所淋以至感冒生病起來。在這情況之下，方德同情之心油然而生，遂主張苗圃兩人暫留於其家內休養，待苗圃無恙之後再行啟程。豈料這「苗圃」却生出一段極長的故事。

## 喜獲佳婿

苗翠花這時已是花年華，對於方德之恩義，以及他為人的老實大方，自不免有點芳心暗許。方德雖已年屆壯年，惟一直忙於業務發展，向來有合意之人，今年見這苗翠花，漂亮而有英氣的佳人如苗翠花者，亦早有拜於石榴裙下之意。兩人的眉來眼去，雖未互表心曲，但聰明如苗圃之徒，自難瞞他耳目。

自方德收留苗圃父女在此作客以來，對於方德的為人及其家勢，苗圃早已大致清楚。實在，以苗翠花如此一個年青貌美的女子長年累月陪伴老父登山涉水終非善事，故苗圃已想此大好良機促成兩人的好事。

## 頑皮小子

苗翠花自嫁給方德以後，情恩歡愛，翠花已為方家生下三個孩兒。最小的兒子取名世玉，由於聰明伶俐，活力過人，故最得母親疼愛。方世玉頗為頑皮，且自少由母親授以武藝，夏日夕曾促苦練「撒市彩」的外壯功夫；據說整日被母親施重鞭打全身，然後將他整個人投入特製藥酒中於以熬練。不過數年，此小子即練成鋼皮鐵骨，不懼一般的拳脚攻擊，故往往闖事回來，令其父方德頭痛不已，每每由此責備翠花過度嬌縱此子，遂使翠花亦不得不嚴加管束。但世玉天性如此，自誓一旦改變其性格。

## 拳打廣東一省

這時廣東武風頗盛，所謂「南拳北腿」；在「南拳」中廣東武術實佔了一大重要的地位。因此，北方的武術門派如要在中國南方揚名立萬，則廣東自是一大目的地。時有一姓雷的北方武術家，據說身高六尺過外，虎背熊腰，拳脚沉重無比。由於生性兇猛，每與人搏擊比武，必欲重傷對方而甘心；故號稱「雷老虎」而得名。雷老虎除了練就一身驚人武藝之外，更帶了另一北方頂尖武術名家之女「李小環」為妻。由於有此強手的岳父作為靠山，雷老虎更是目中無人，橫行無忌。

雷老虎早聽聞南方武術以「拳」稱著，為求揚名立萬，不惜千山萬水，一直由北方南下廣東，沿途在各省擺設擂台，挑戰當地好手。事實雷老虎亦真有两手，兼且膽力雄渾，又或者別人有點懼怕他的強大靠山——北方數一數二高手「李巴山」的威名——遂使各處敗者皆被他所收，而有相當名望的也祇有個作不知。如此一來，更益發助長了他的氣焰。

雷老虎一直以「所向無敵」的聲譽由北方「打」到廣東來。在此，他開設擂台揚言挑戰各路廣東高手。由於他看到廣東人大多是錢小癩弱之輩，所以他在南下的時候曾說過所謂「高手」都無一人能奈得他何，於是他就更盛氣凌人地在擂台兩旁樹了一對以斗大字體寫成的對聯：

「專打廣東一省，兩端抵抗二州。」

這一條雄渾強的對聯一旦掛起，自然引起全部的廣東武術界人士十分不滿。在設立擂台的般初幾天中，的確有很多好手都因為受不住這種極具侮辱性的字眼而上台應戰。可惜不是被他三拳兩腳打下擂台便是被他弄得手破腳折地被拍下去。自從開設擂台以來，確已有新人喪命於他座下的拳腳之下，其他自知功力有限的武術界人士，亦早已知難而退。在其他忍氣吞聲之際，雷老虎益發猖獗跋扈，他愈發猖獗更批評南方武術，甚至連廣東人的思想及習性都胡亂批評起來。這麼一來，使廣東人至為氣忿難平得說，這時候，小小年紀的方世玉正被雙鞭關在四周以粗粗兒臂般鐵柙為圍欄的房中，為因他剛巧又開了竊案，使親雙鞭不得不惟有採取這嚴厲的政策。

被關在房中的方世玉，仍脫不了他的頑皮及愛惹事的性格，他老是挑逗一位與他相鄰的人跟他說話，藉以探知最近到底有何事發生。當然，如雷老虎閣下擂台以及使廣東人全而感到面子的這麼一件大事，方世玉是決不會聽不到的！

好一級小小的方世玉，就在雙鞭稍一分神之際，他竟將兩條粗如兒臂的鐵柙竟輕輕地推開了出去。

## 方世玉打擂台

當方世玉躍上擂台時，雷老虎的確嚇了一跳：原因並不是有人居然還敢登上台去挑戰，而是躍上台的竟然是個乳臭未乾的小子！這使到雷老虎真有點啼笑皆非的感覺。不過，最後成性的雷老虎，如不見這小子居然未發兇光，還上前去落他「教訓教訓」，然後把他打下擂台去，好得顯顯自己的威風，也丟去廣東人的面子。

可惜他的如意算盤這就打錯了！當雷老虎出手欲「教訓」方世玉時，這名前面的小子居然比從前上臺接受挑戰的好手似乎更要來得「几手」。這次，雷老虎可沒那麼善了！在極猛烈的雷老虎，已不管對方跟自己相差幾及年齡上的相差了一大截，加上下下這小子打來的幾拳幾腳的拳腳及肢體，使他連下不了台，這欲打死這小子的心。

## 打死雷老虎

雷老虎能自北方一直竄設擂台打至廣東來，當然絕非庸手，在久戰不下的形勢之下，方世玉知道以自己的力氣，終非雷老虎的敵手，是以祇有留一伏線，才能出奇制勝。原來方世玉在躍出案門之前，早便將這次上擂台挑戰雷老虎而在衣衫內暗藏了一面銅鑼的護心鏡，並穿著了件從前特別為他而縫製的一對暗藏鋼絲的薄底快靴。這時，方世玉忽然詐作躍出胸前被捉，引誘雷老虎攻向自己的上中路。果然，雷老虎中計連襲；就在雷老虎一掌重重地打出時，方世玉已乘機躍起，使雷老虎的一掌毫無保留地打在他的心坎上，藉雷老虎中下路空虛的一刹那間，方世玉「竊發連環襲」已經順利無阻地將雷老虎即時吐血倒地。而方世玉亦很快地跳下擂台，由一人羣圍觀歡欣的熱情坊裏邊邊回家去。

這一戰方世玉雖倖倖免難，但也算真受傷方輕。他的護心銅鑼竟被開數片，而傷心坎處得親的祖傳跌打醫酒治理之下才能逐漸痊癒。不過雷老虎可沒有那麼幸運了；由於他一向待素自己身材高大健碩，是以從來不用真戴任何護心鏡之類的防禦器具，此次中了方世玉拼命踢出的兩腿，加上他那個祖傳秘製的威力，不過兩三天時間，便告一命嗚呼。在雷老虎的遺孀李小姐來說，她當然是恨透了這一位處處重人視作「大英雄」的小子。





## 報仇雪恨

李小環本打算親自找方世玉報仇的。但她自忖即使以她丈夫那般武功高強，亦況且敗於這羣雲霧小子之手。更何況也有兩位擅武功的哥哥及一位武功高強的母親苗翠花作為「靠山」！在無法可想之下，李小環祇有立即趕回北方懇求父親代已復仇在愛女嫁後旗下的要求之下，再加上李巴山為人一向自負非常，他並不認為這是他的女婿咎由自取之故，却偏覺得自己的愛婿竟然死於一貴毛小子的手中是一件莫大的恥辱；故此一口答應了親愛女連夜乘徑趕到廣東去報喪報之仇。

幸好李巴山一向以自己為北方第一高手的身份自許，故此他仍以前驕的身份去按着「武林規矩」行事——他不屑親自登門向方世玉挑戰，却派人向方世玉遞一份「戰書」。如此一來，倒製造了苗翠花一點熱鬧的機會。

## 向「大師伯」求救

這時去找自己的父親苗顯已是太遠了一點，但還有一位救星却似乎所居處不太遠。是以苗翠花在情急之下惟有立即署同方世玉動身去找自己的「大師伯」——五枚。

這位慈祥而武功極高的五枚師太，在知悉了整件事情的詳情以後，一方面責備方世玉太魯莽行事，一方面亦認為這是雷老虎本身咎由自取，況且按武林規矩而言，在擂台上是「打死無怨」；李巴山的「冤冤相報」實是過份一點。是以她也答應了替方世玉向李巴山說項去。

五枚雖本著由家人惡怨為懷之意來作為兩家的「和事佬」，可惜李巴山却偏往壞處着想，他將這位好意來跟他商量和解辦法的出家人當作了「替方家出頭」的人，甚至更提出了向五枚挑戰之議。他堅持說：如果五枚不應約的話，他將會不惜以任何手段殺死「方家的人」。五枚並沒有任何選擇的餘地之下，也祇好答應了李巴山的挑戰了。

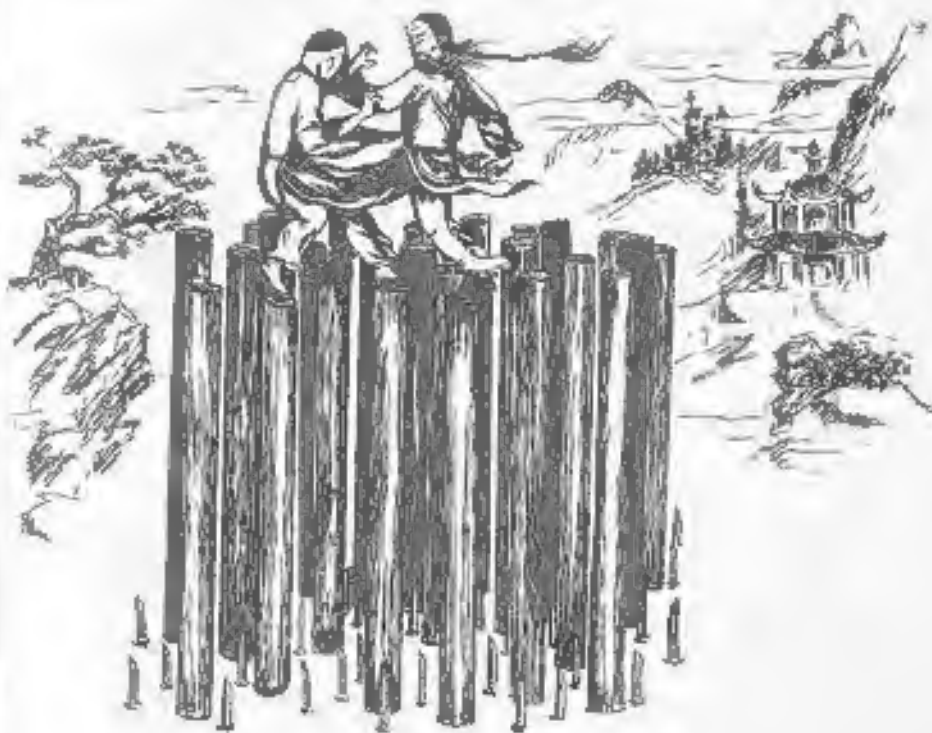
## 挑戰五枚

其實，李巴山亦是在打着如意算盤。他早知悉五枚是傳聞中的南方少林派第一高手。這次假如他能一戰功成，他的威名將會四播於天下。況且，他自恃多年苦練壓腿功力，而南方武術一向祇以「拳」稱著。這次他須逼五枚應戰，正是他的腹計，因為他自忖在如此高的「梅花槍」之上比武，正是他「以己之長攻彼之短」的至上之策。

五枚亦知此戰危險得很，以輕功著稱的李巴山，如今還下這連綿地丈許，而地面上遍插尖刀的「梅花槍」，絕非要「考究她的武技」那麼簡單，而是要取她的性命。她祇好見機行事。

## 梅花槍比武

當上梅花槍之際，李巴山早已萬幸自勝。他可能歡喜得太早了，是以一息發覺這位年紀已一大把的尼姑竟出乎他意料地身手靈活的時候，他愈戰愈是耐不下去。李巴山仗着輕巧的跳家功夫繞着五枚四週尋隙猛攻，無奈五枚却非常沉着，以靜制動地踏於槍上，盡將李巴山襲來的各路攻勢巧妙地化解開去。這使得心驕氣傲的李巴山愈發憤怒，他猛下狠著，非欲消滅這位武功高強的對手不可。可惜的是，就在他急縱猛攻之際，由於一下子控制不住，竟然失足跌下自設的梅花槍利刃之上，這說「方世玉打擂台」的故事亦至此告一段落。



## 「五形拳」之始創人

可是，這卻是「五形拳」源流的開始！因為，在五形拳中的方世玉，已經是一個翻翻風度的萬世能公子了。

據說自五枚為方世玉解決了這場紛爭以後，帶了方世玉回山前傳授了他很多絕世的武技。其後，方世玉將本身由外公處所得來的技藝跟五枚師太處所得來的技藝互相合併，因而創出了「五形拳」。由於他的拳術亦是源自福建少林寺，亦即是「我門」弟子之一，故又稱「五形洪拳」。却與洪熙官所傳下來的「洪家拳」自是兩回事。

## 獨行大盜

這時候，有一名獨行大盜，姓李名鉄。李鉄原以務農為生，因對技擊甚有興趣，故曾種下苦功，亦鍛練得身手不錯。其後為土豪劣紳所迫，加上貪官污吏與該等惡霸互相勾結，乃把心一橫出而為盜。

由於李鉄獨來獨往，加上行蹤隱秘，武功高強，這許多年來可算從未失過手。李鉄雖落草為寇，但仍忘不了在農家時那種生活。他所劫掠的盡是來往的富饒，對於一般平民百姓，他是不會侵犯的。有時他甚至會拿出一些錢財去救濟某些貧困的人家。故此，李鉄可算是一位劫富濟貧的義盜。

## 打劫方世玉

這日，李鉄如常地窺視來往行侶，看看可有下手的對象。祇見不遠處有一位身穿上等絲綢的年青人，背著一個小而沉重的行囊。看來，這個單身青年是一位頗有家當的大好下手對象。以李鉄多年來行走綠林的經驗，對於來人身世如何，他的估計大概是錯不到那裡去的；但有一樣却使他看走了眼——他這夢也想不到大名鼎鼎的「方世玉」竟然是這麼一位亭亭玉立的俏哥兒！

以李鉄的三鞭下子身手，如今遇到武林中一流高手中的方世玉，當然不用說也夠他受的。但方世玉見對方出手及言談之間亦不顯其兇惡的盜匪，亦不已為甚，祇約略點明了也一頓並出言警告他便算了事。

## 鏢而不舍

李鉄收於方世玉手下不但全無怨言，相反地當也知悉了這名站在他面前的人就是當年打死雷老虎的大英雄以後，竟立即跪拜在他的面前苦苦懇求他收納自己為徒。

出身於富貴之家，生性無拘無束的方世玉，別說叫他收一位綠林大盜為徒，就是任何正當人家的子弟想拜他為師也別希望得他肯肯。因此，李鉄這個一唱情願的要求簡直就是個白日大夢！

## 兩個條件

這一回，方世玉倒是惹了個極端難纏的「對手」：這李鉄苦苦不休地隨着他上路，總走邊求他一直跟到他去陽江縣那深山巖層寺。方世玉拗他不過，惟有提出了兩個條件，好使他死了這條心去。第一，方世玉要他從此洗心革面，不得再作無端騙匪的生涯；第二，方世玉要他就在比落髮為僧，以贖從前罪孽。本來，方世玉看準這顆綠林大盜，過慣了草莽生涯，是絕不會一下子便能改變過去的。可惜，這一回他揭出了天下最笨的條件了！

出身於務農為生的李鉄，去年過無本生意原非本意。而且他看實太厭倦這些刀頭血雨的生活了。如今方世玉一經提出上述條件，他哪有不答應之理？於是，方世玉的第一名弟子，竟然是一位放下屠刀，立地成佛的僧人！

## 楊術夫尋師

楊術夫本是陽江縣中一名農民。在村中，一般農民為了防禦山賊，多練三兩下子。但楊術夫却偏對這玩意極感興趣。他知道在鄉村中的武技水準平庸之至，如要學得過頂武功，必須到名山大川四處訪尋才有着落。

他聽人提過在頂鼎山的嶺南寺中，住了一位五十多歲，綽號「野腳蟻蜂」的老和尚。據說是方世玉的嫡傳弟子。這老僧精於五形拳術，尤以一招「蟻龍獅」法，更是奇詭怪異，險毒攻厲；這就是他被稱為「野腳蟻蜂」原因。故此，楊術夫毅然上山尋求這位老僧將他收為弟子之一。



## 學武之前先行落髮

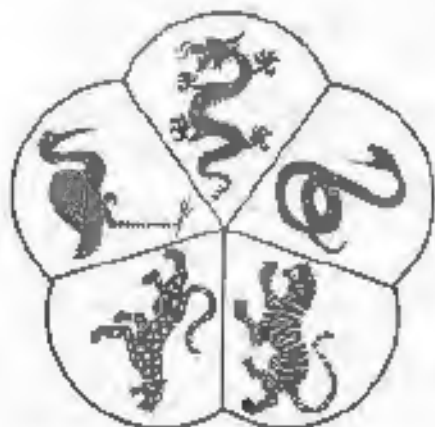
作為李鉄的弟子條件之一也是先行落髮，直至技成才得還俗。在楊術夫落髮為僧之初期，李鉄並不教授他任何武技，却逼他一天到晚念誦佛經。這是李鉄考驗門下弟子們耐心及人尊的一法，有很多人因受不了這種考驗半途而廢，但亦有人成功地得到李鉄的真傳，能下山作為一名很有武德的拳師。楊術夫即狂熱於武技，這種考驗對他也並非大不了之事。

短期年間，李鉄准許楊術夫下山拜見雙親去，但必須在某段期間之內立脚回山繼續修練。如是者練回有年，楊術夫已盡獲真傳，技成下山，再回鄉中居住。

## 傳人有繼

在鄉中，楊術夫成立了一所小型的武館，並教出不少武功超卓的弟子。在這許多年來，楊術夫從未與任何其他武館教頭發生爭執，也從未讓貴重之地留待弟子。他視名門人有如己出，是以弟子亦對這位「恩師」恭敬有加，禮數不缺。

楊術夫一生以醫治跌打及授拳為生，直至七十多歲方去世。在六十多歲時，楊術夫收了他的一位外甥為徒，這個小孩子雖然幼少，但早在未拜師之前，已由他的母親傳授了很簡單拳套路，且練得頭頭是道。故此楊術夫對這個晚年所收的小弟子確實很用心調教。五年以後，這小弟子不但盡得他的武技真傳，也學得一手精湛的跌打醫術。相信楊術夫在臨終也想不到他這位外甥竟然就是日後承繼五形拳正宗的一代宗師——「阮奕漢」師傅吧？



# 五形拳術系統簡介

練

習「五形拳」之前，首先練一首《十字拳》的套路。這首套路共六十八招，是鍛鍊初學者的腰、馬、身法、指、掌、拳、腳等各種基礎功夫。

《十字拳》以後，便開始鍛鍊較高深的「五形拳」各套路。所謂「五形」，是《龍形拳》、《蛇形拳》、《虎形拳》、《豹形拳》及《猴形拳》。各形有不同的概念、形意、運力原則等，絕不能互相混淆在一起。

之後，便是《小五形》的套路。《小五形》先將五種形態的動作混在一起，編排出一套有剛有柔，忽動忽靜的複雜套路。如習者練到這一境界，則使出龍形時柔中帶剛、或浮或沉、忽吞忽吐，如神龍之在空；如使出蛇形時柔若遊絲，滑溜無阻，如靈蛇之出洞；使出虎形時剛猛威武，有如猛虎之出柙；使出豹形時則剛中帶柔，動作靈活敏銳，起止之間，有如金豹之在林；使出猴形時則靜中帶動，動中有巧，有如仙鶴之優雅。變化之間，型肖之妙，全賴個人匠心獨運，以及武功修養之高低而定。

《大五形》即由《小五形》中演衍而成，動作之多以及招式變化之間的繁複，又較《小五形》為甚。如能將整首《大五形》從頭至尾一點不漏地演練出來而又能做到神形俱肖的地步，甚至無須特別言明而旁人立即可以意會者，已臻至最高境界。

除此以外，五形拳還尚有多套其他拳術及兵器套路。更有舞獅及跌打醫術等其他科目。由於不屬本書主題，在此略過便算。

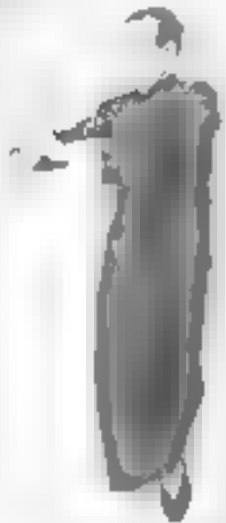
# 起首敬禮式

在練習或表演五行拳套路之前，必有「起首敬禮」形式。這一形式是少林弟子用以向觀衆或在場前輩示以禮敬之教。此外，當演武者首先使出這一獨特的敬禮動作時，便是向在場的同門表示自己屬於五行拳門人之意。

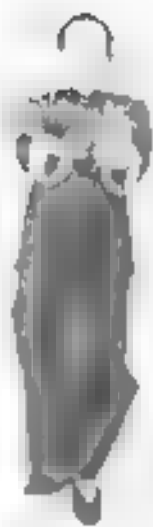




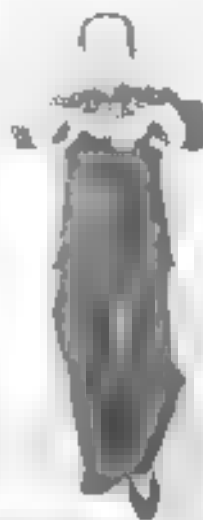
8



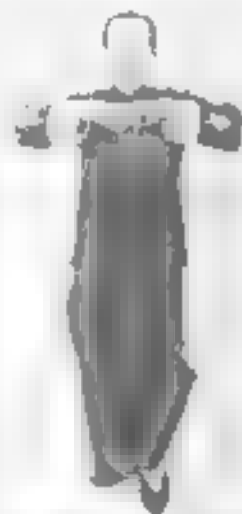
9



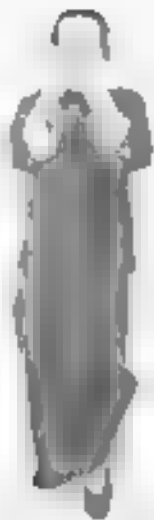
10



11



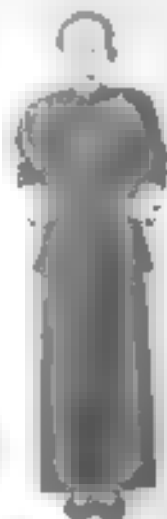
12



13

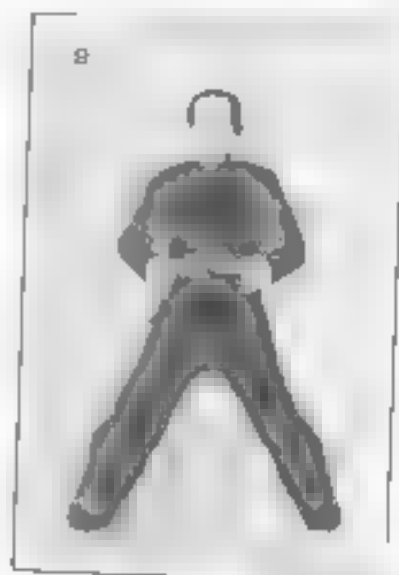
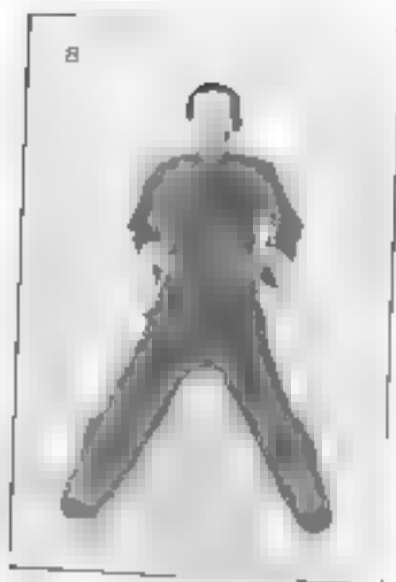
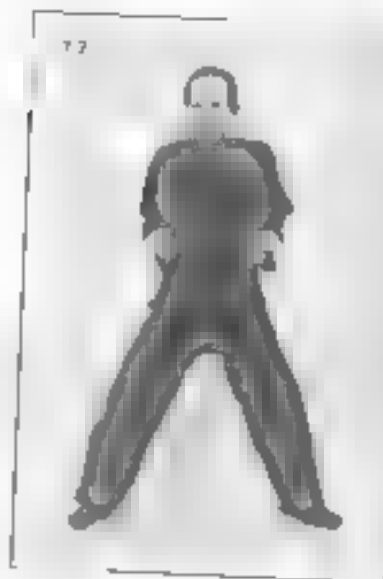
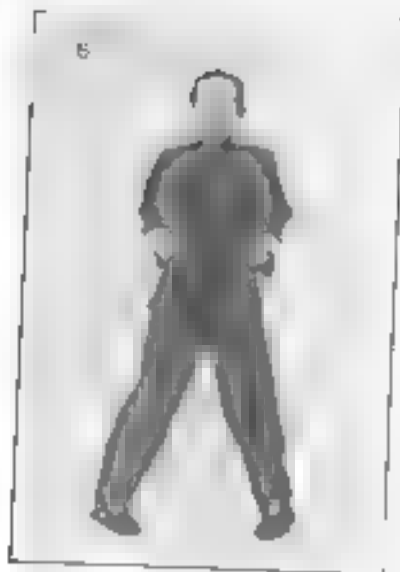


14



15





龍

Long



## 龍形拳概念

龍

龍

Figure 1. Schematic diagram of the experimental setup.

1. *Phragmites* (common)  
2. *Phragmites* (common)  
3. *Phragmites* (common)  
4. *Phragmites* (common)  
5. *Phragmites* (common)  
6. *Phragmites* (common)  
7. *Phragmites* (common)  
8. *Phragmites* (common)  
9. *Phragmites* (common)  
10. *Phragmites* (common)

Figure 1. Schematic diagram of the experimental setup. The subject is seated in a chair and views the screen through a mirror. The screen displays the target (a red dot) and the starting position (a black dot). The subject's hand is positioned at the starting position. The distance between the starting position and the target is 10 cm. The subject is instructed to move the hand from the starting position to the target. The distance between the starting position and the target is 10 cm. The subject is instructed to move the hand from the starting position to the target. The distance between the starting position and the target is 10 cm.

Figure 6

43  $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$

Figure 1. Schematic representation of the experimental design. The subjects were divided into two groups: the control group (CG) and the experimental group (EG). The CG was divided into two subgroups: the control group (CG) and the control group (CG). The EG was divided into two subgroups: the experimental group (EG) and the experimental group (EG). The subjects were divided into two groups: the control group (CG) and the experimental group (EG). The CG was divided into two subgroups: the control group (CG) and the control group (CG). The EG was divided into two subgroups: the experimental group (EG) and the experimental group (EG).

1000

[illegible]

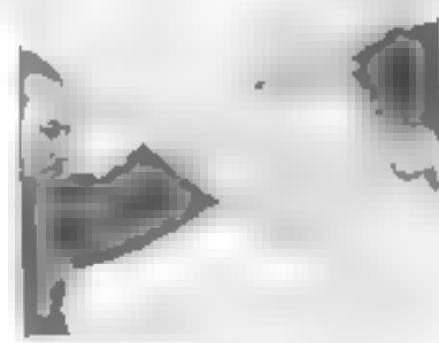
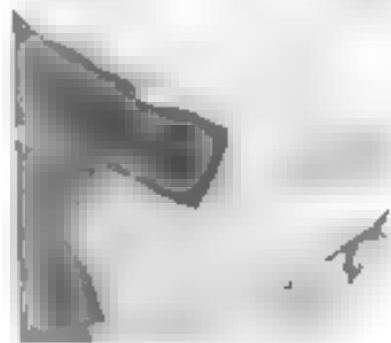
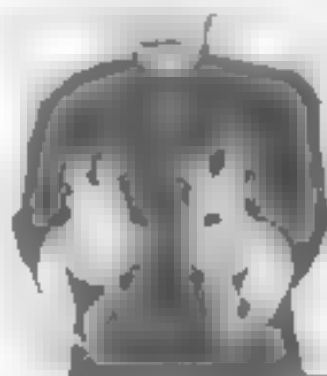
姓名: \_\_\_\_\_ 学号: \_\_\_\_\_ 班级: \_\_\_\_\_ 日期: \_\_\_\_\_

$$S_j = \{x \in S : x \text{ is } j \text{ steps from } u\}$$

1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000 1001 1002 1003 1004 1005 1006 1007 1008 1009 1010 1011 1012 1013 1014 1015 1016 1017 1018 1019 1020 1021 1022 1023 1024 1025 1026 1027 1028 1029 1030 1031 1032 1033 1034 1035 1036 1037 1038 1039 10

98.3.11.11	11	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	
------------	----	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	--

141



ㄅ	解爪
ㄆ	合環之 龍爪 牙
ㄇ	龍爪 插擊敵人 屬龍爪
ㄏ	龍爪 以爪擊敵人攻勢



# 龍形拳

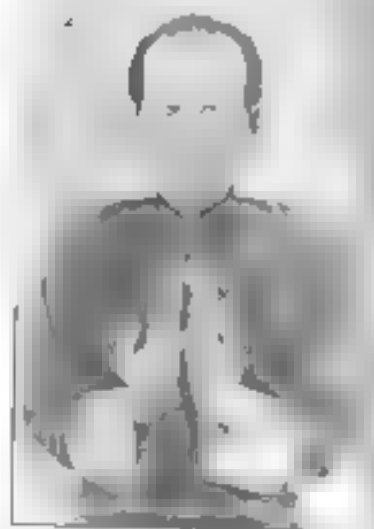
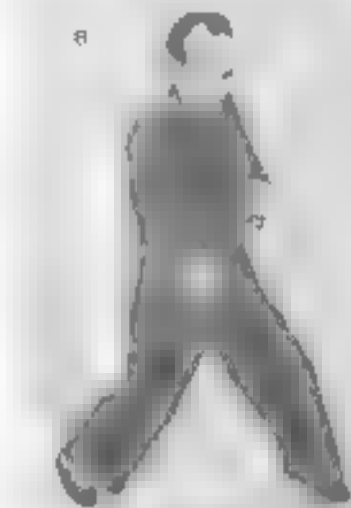


圖 1 5 金龍獻爪



圖 6 8 側身龍

左 右 左 右  
左 右 左 右  
左 右 左 右





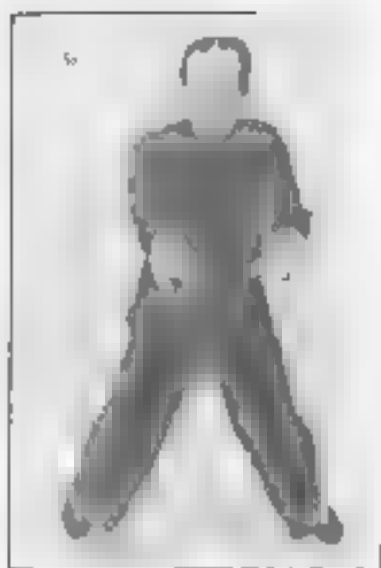


圖 9 1 追龍擺尾

15 444



10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 210 220 230 240 250 260 270 280 290 300 310 320 330 340 350 360 370 380 390 400 410 420 430 440 450 460 470 480 490 500 510 520 530 540 550 560 570 580 590 600 610 620 630 640 650 660 670 680 690 700 710 720 730 740 750 760 770 780 790 800 810 820 830 840 850 860 870 880 890 900 910 920 930 940 950 960 970 980 990 1000

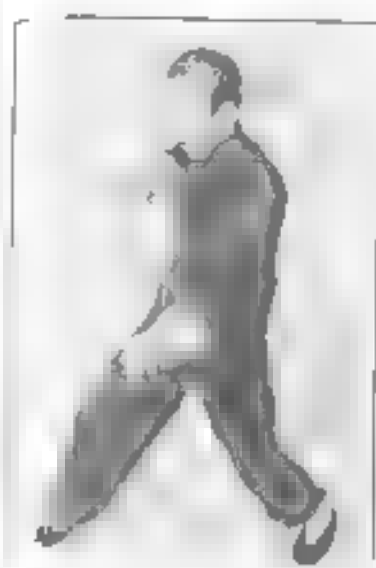


圖 2 15 老龍斷角

11 15 3



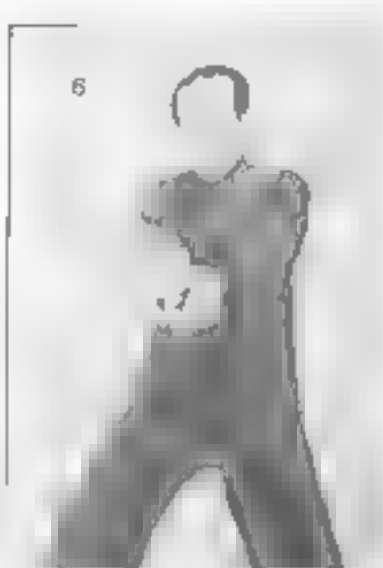
12 15 3



4



5



6

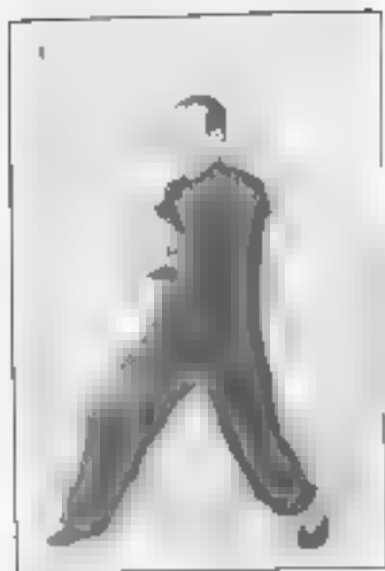
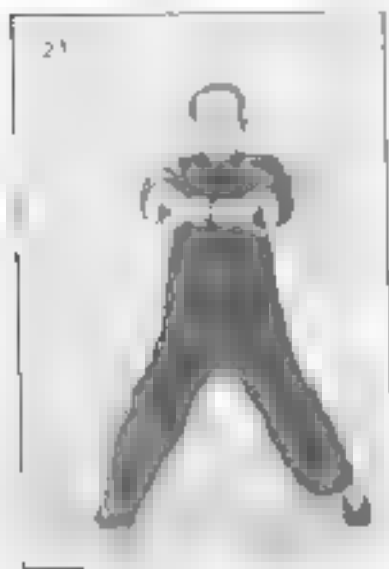


圖 16 20 「烏龍吐珠」

「我將替『趙金鼎』死完這一輩子」



21 24 雙樹柏

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿



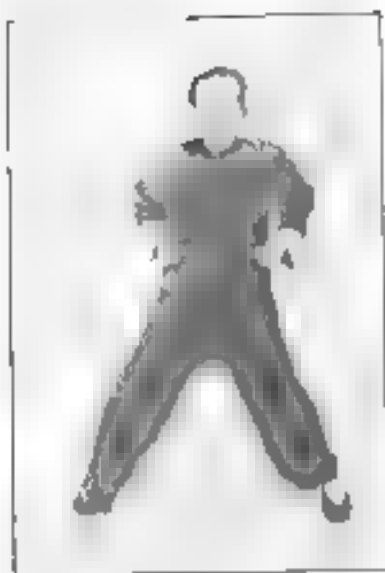


圖 27 28 收馬

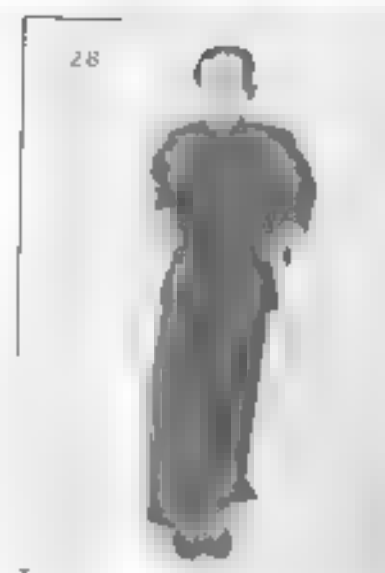
1. 左腿向前邁步，右腿向後邁步，兩腿分開，兩臂向左右兩側伸展，掌心向外，目視前方。



26



29



28

29 32 騰龍收珠

1.

2. 左腿向前邁步，右腿向後邁步，兩腿分開，兩臂向左右兩側伸展，掌心向外，目視前方。

3. 左腿向前邁步，右腿向後邁步，兩腿分開，兩臂向左右兩側伸展，掌心向外，目視前方。

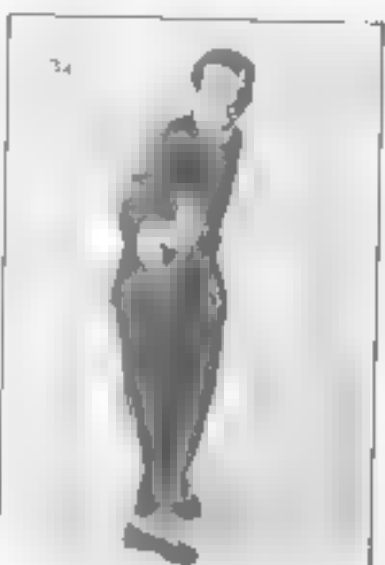
4. 左腿向前邁步，右腿向後邁步，兩腿分開，兩臂向左右兩側伸展，掌心向外，目視前方。



29

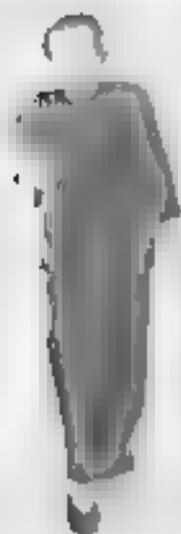


30



34

33



34



35



36



圖 33-36) 「側肩觀」

PP

勢如後 面左下開胸勢接 H。

圖 37-38 左 螭乳腿

此二圖時整條腿變大如曲膝坐 我之形

37



38



39





41



42



43



44



圖39 44 右 蟻龍腿

右 蟻 龍 腿  
右 蟻 龍 腿  
右 蟻 龍 腿

45



46



47



48



圖45-48 麒麟步

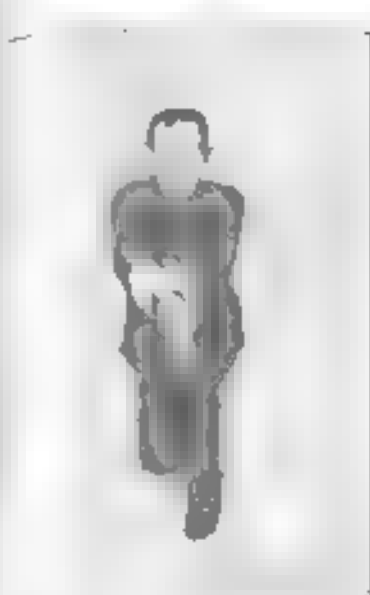
右 蟻 龍 腿  
右 蟻 龍 腿



圖49 51,「毒龍噴珠」



52  
「毒龍噴珠」



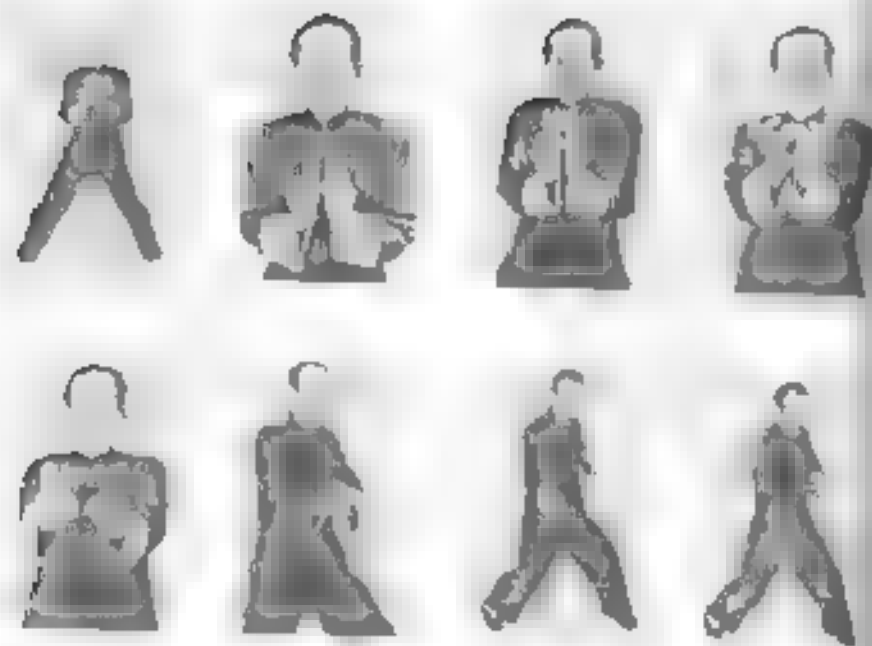
53 54 「浪身靜」

「浪身靜」



圖55,「浪身靜」之反方向圖





## 龍形拳致用法

由 金龍獻爪 變為 側肩龍





力式老 孔錄  
燕齊



## 「側肩龍」與「迴龍擺尾」

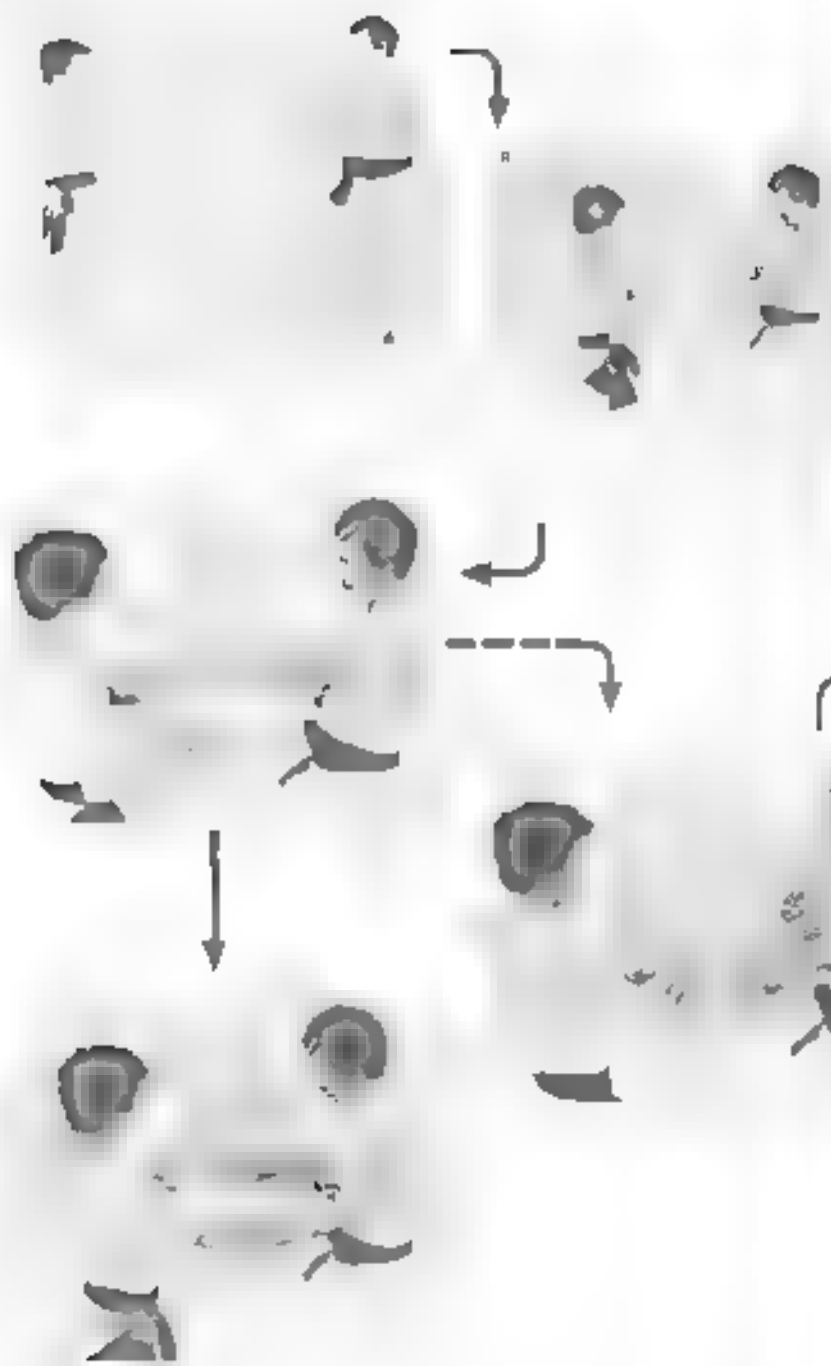
「側肩龍」是一式重有帶行的動作。當對人攻時，用丁固步時，便「側肩龍」人便升在上方，步的利那老然將身轉轉過，便成「側肩龍」之勢。於是步一由左邊到右邊，而同時反身「右」，於是如龍入以飛，一由左而一被解過。照「側肩龍」的話，「側肩龍」與「迴龍擺尾」是另一式。測肩龍的動作與擺尾與「迴龍擺尾」與「迴龍擺尾」與「迴龍擺尾」即是為雙個動作的過程合組成「迴龍擺尾」的招數。

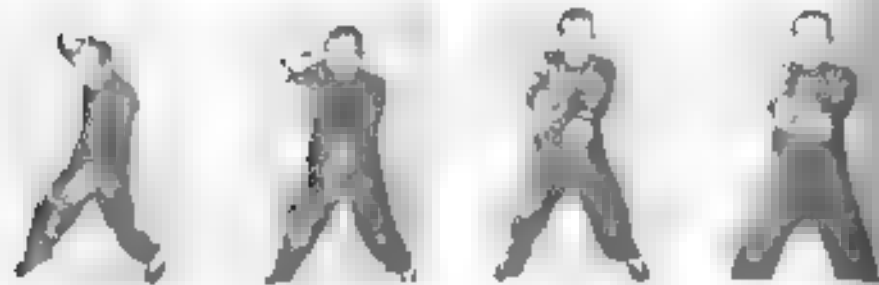
「側肩龍」是一式，「迴龍擺尾」是一招。



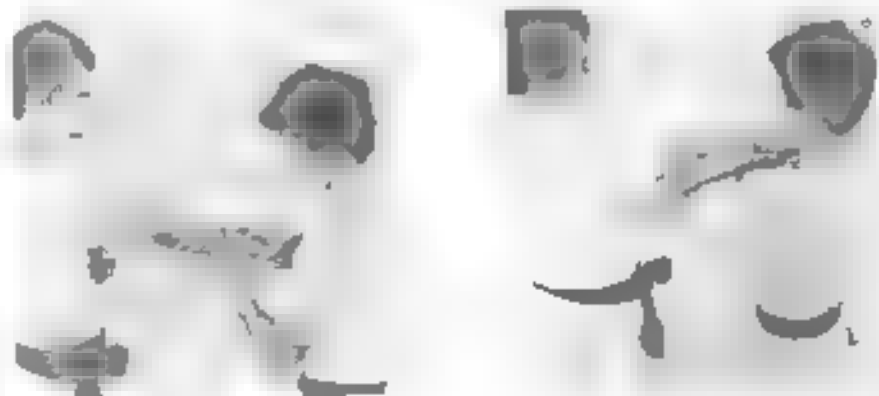
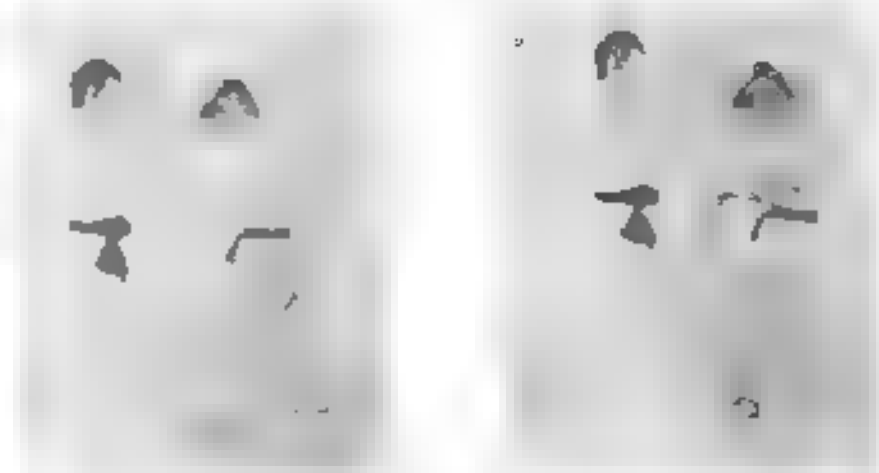
「迴龍擺尾」與「迴龍擺尾」圖 4 C 6







老龍脫角 與「烏龍吐珠」

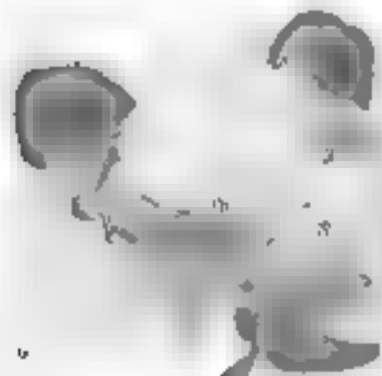
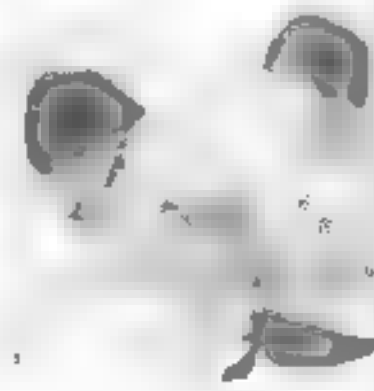
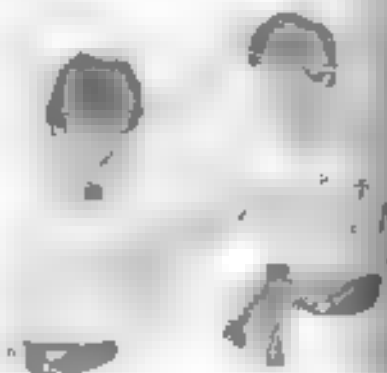
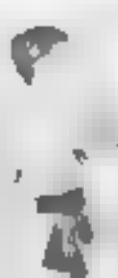




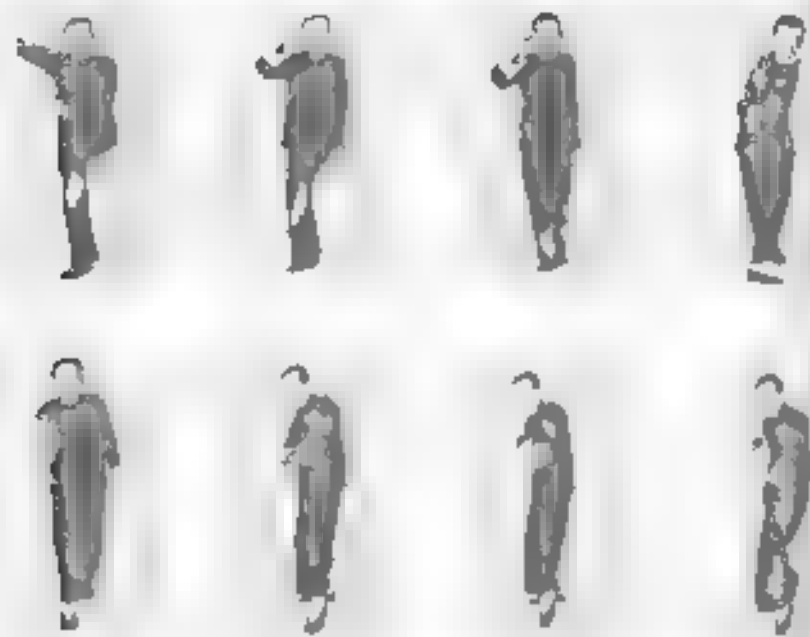
## 「烏龍吐珠」與「雙掛槌」

\* 烏龍吐珠：除了用以鎖緊敵人的手足鎖骨而使其方因痛楚傷失而功力盡失外，更可與「雙掛槌」聯合使用以發揮更大威力。

（十字拳）之八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百。

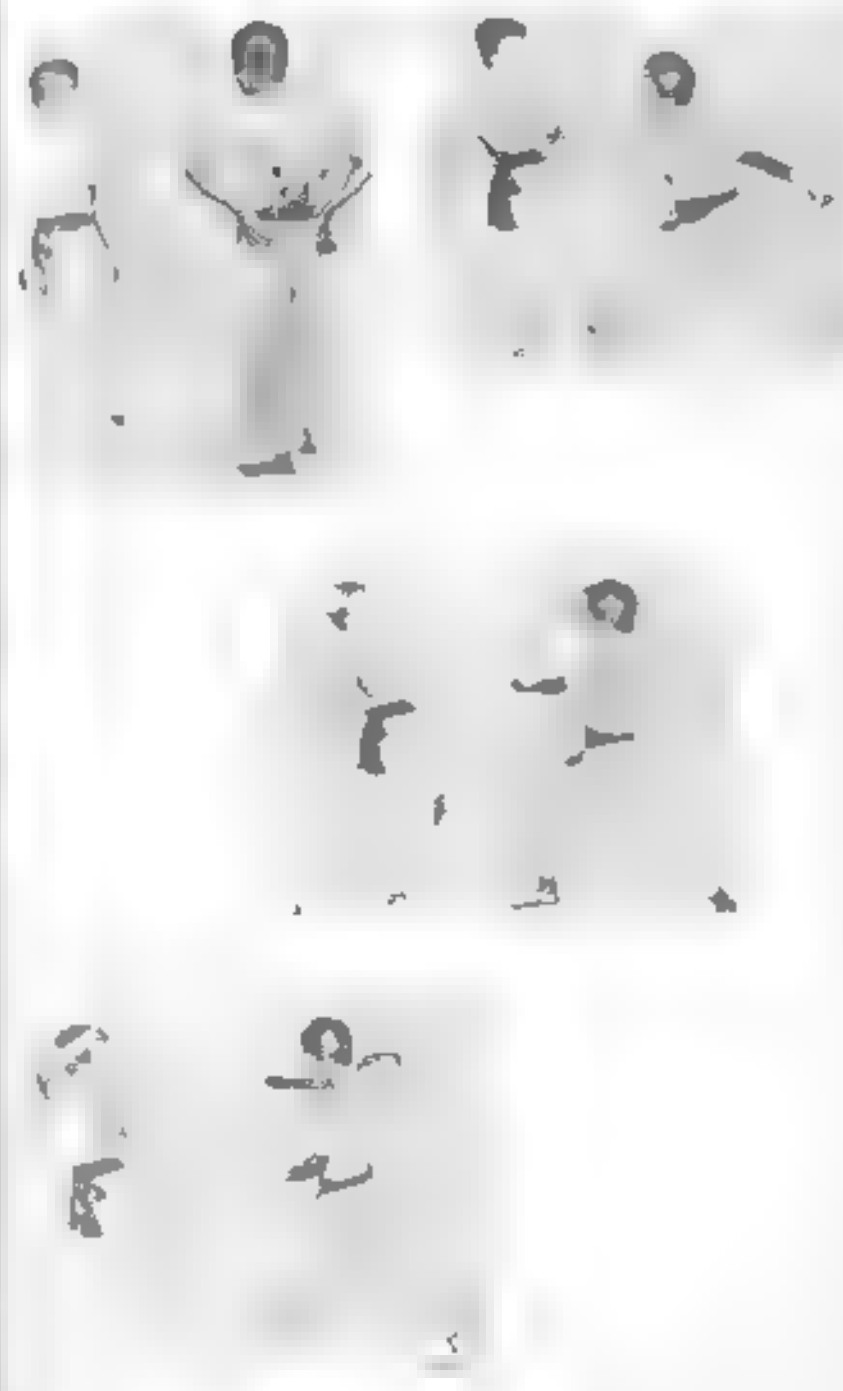


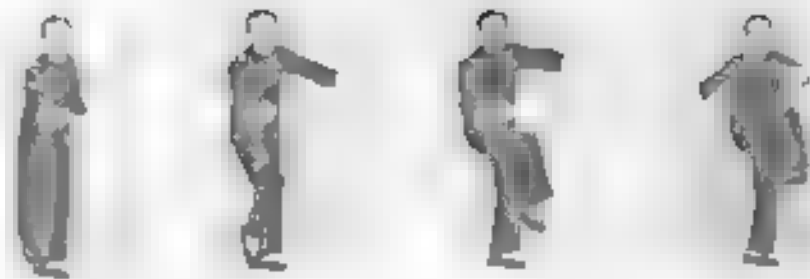
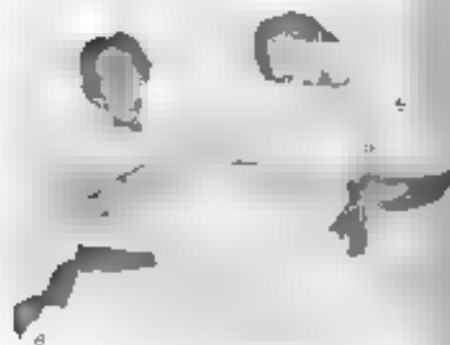




# 騰龍戲珠 轉為 側肩龍

\* 騰龍戲珠 是 心在後 的動作 係 演開 步先收日後動作 當演 步收人來勢之後 重要 上 和 正 應 得 與 後 的 龍 口 手 指 到 龍 人 然 後 止 將 以下一組反左動作取併

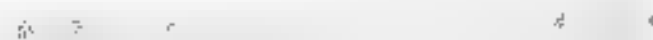




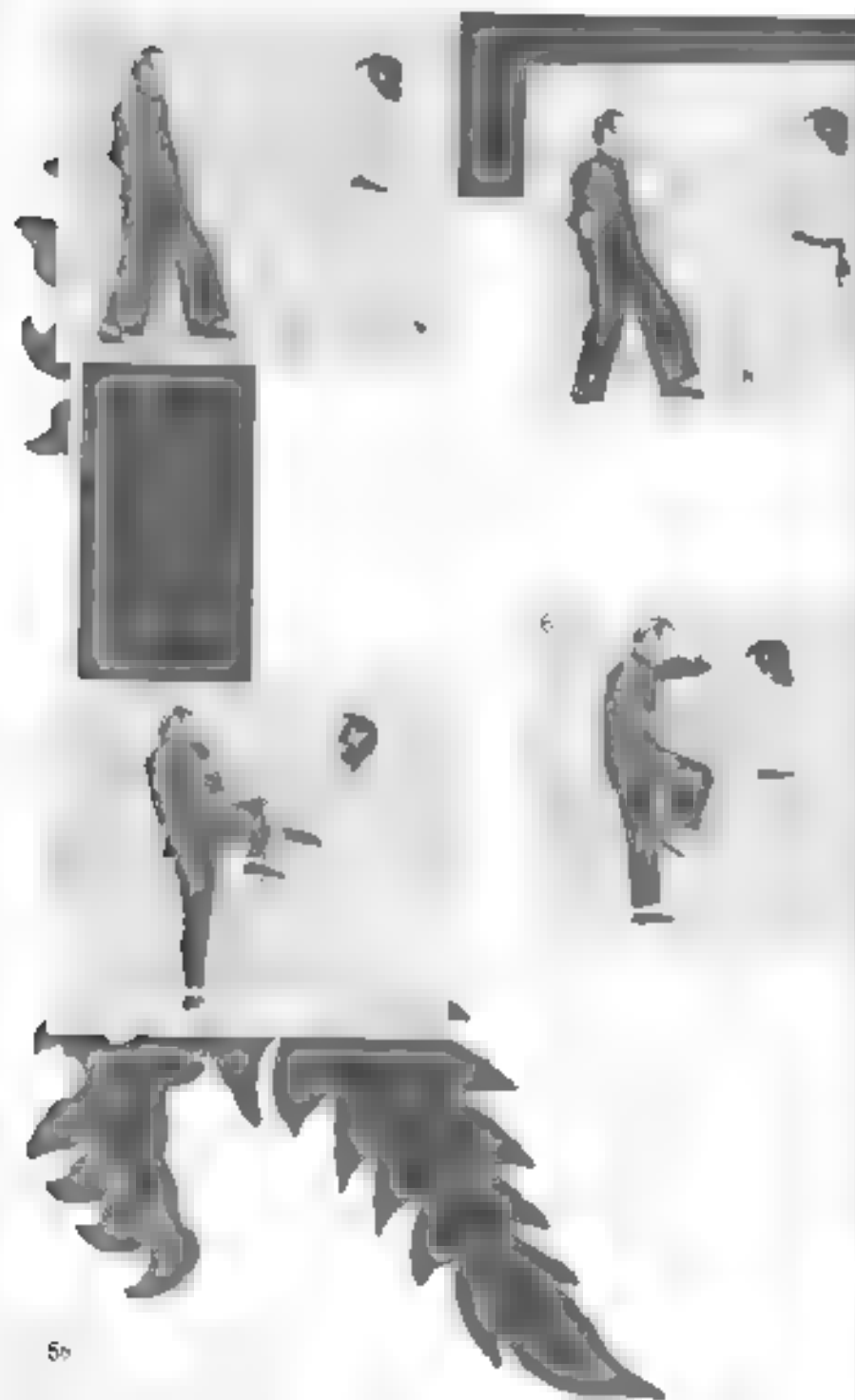
嘔龍腿。

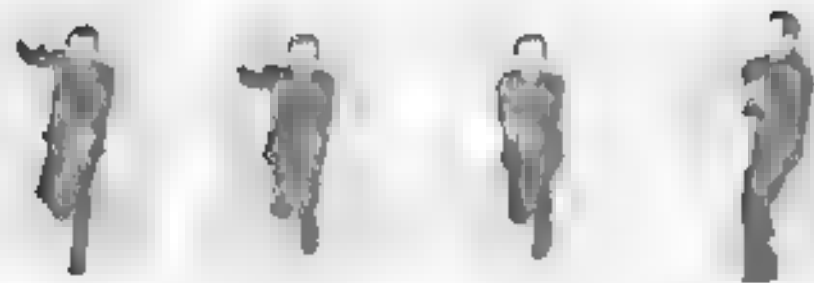
而此張是龍形卦，中的「巳」字，「巳」字與「巳」字何其他顯示印風，應存於張  
此時張亦非正張也，非正張則「巳」字與「巳」字，「巳」字與「巳」字，「巳」字與「巳」字，  
故整張張面時，非正張也，非正張也，非正張也，非正張也，非正張也，非正張也，非正張也，非正張也，  
故曰：此張非正張也。

式者：阮葵溪宗師  
梁華



林隨即把右手同一掛，散裝成寶中之格，趁張時注意，集中於腕的左「虛招」之際，此右腳，由右而左方斜掛而起，打在桌桌的下部。





# 「毒龍搶珠」與「滾身睜」

「毒龍搶珠」與「滾身睜」  
 此為毒龍的招數。由於這一招在使出時以攻代守，消解的  
 動，且更被人難於防範，到他們發覺的時候便已經太遲了。因此這也  
 是「毒龍」的絕招。





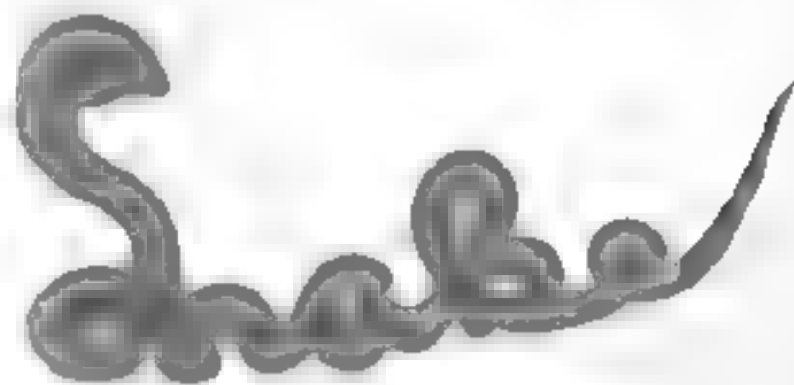


18

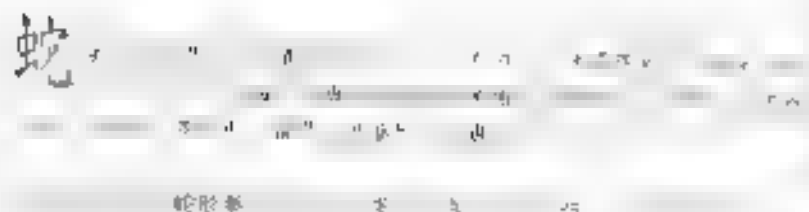


此式并 阮奕姿宗師  
予鍾  
蔡青華

蛇



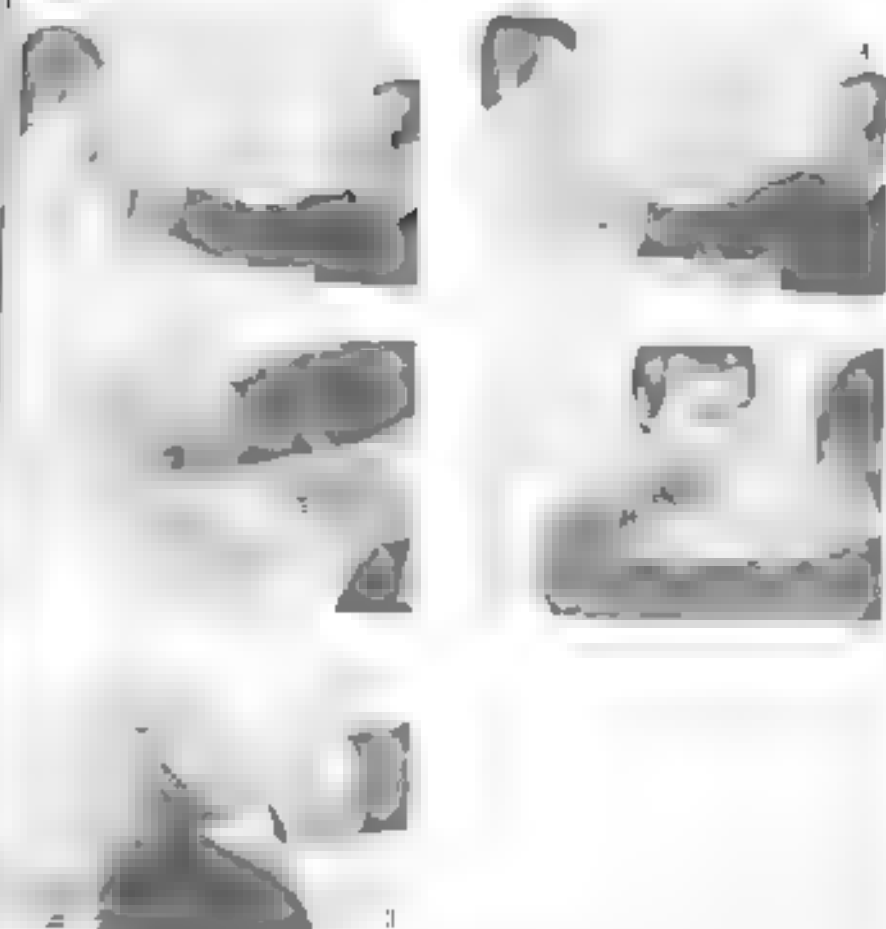
## 蛇形拳概念



最因《龍形拳》的委小節剛時有分啊。蛇的動作靈活而迅捷。且能在極短時間內躍入於敵人之內。故《蛇形拳》沒有什麼翻身及轉身身姿。即如前功敵之招數。蛇無首而有尾。故《蛇形拳》中祇有「天卸步」這是「天卸步」的獨特動作。此是有名的「萬蛇求洞」的影



「蛇舌」是「復原倒直」及將其餘四指屈曲成「在實際情形象徵蛇舌頭狀」的一種選擇目，蛇不時將舌頭吐出的動作就是利用這些週側的震境而因在《蛇影掌》中「蛇舌」顯是所作編擊敵人之用。在「毒蛇吐信」及「網蛇伸縮」中，「蛇舌」用作攻擊敵人的殺時，在「毒蛇出洞」中，「蛇舌」用作威嚇敵人的外觀部份的氣門。但在「毒蛇摩背」中「蛇舌」卻作防衛海蛟人「頸的咽喉部位」了。總之，「蛇舌」所研的造法都是人體最弱的部位。



蛇頭」之攻擊部位 圖1、2、3  
蛇舌」之攻擊部位 圖4、5

# 蛇形拳

\*續「龍形拳」

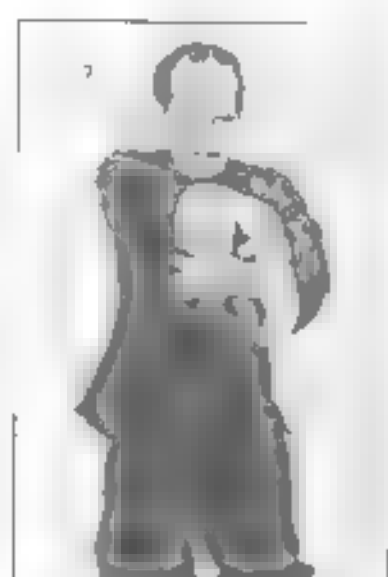
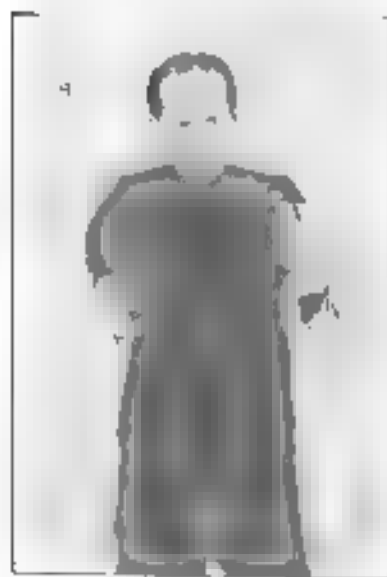
最後一式



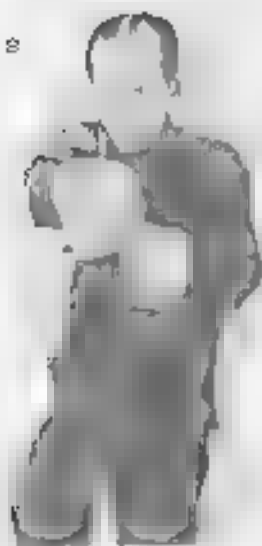
圖 1-10「毒蛇纏藤」

1. 雙足並立，雙臂下垂，目視前方。

2. 雙足並立，雙臂下垂，目視前方。



8



9



10



# 對11-16 白蛇吐信

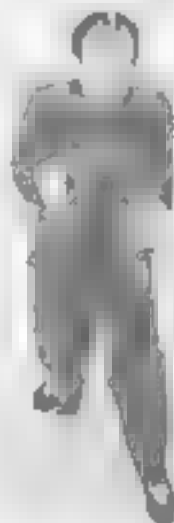
1. 下衣襖袖 2. 袖  
3. 手袖下 4. 手

5. 袖 6. 袖 7. 袖 8. 袖  
9. 袖 10. 袖 11. 袖 12. 袖  
13. 袖 14. 袖 15. 袖 16. 袖

11



12



13



14



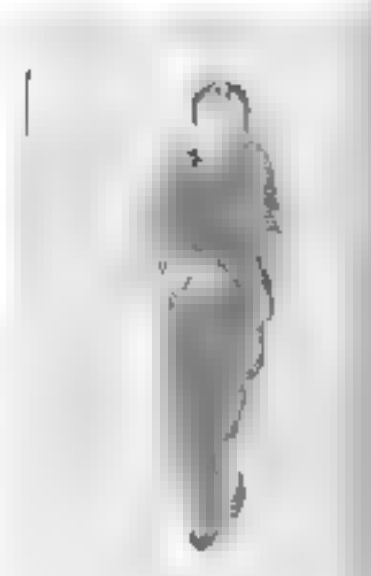
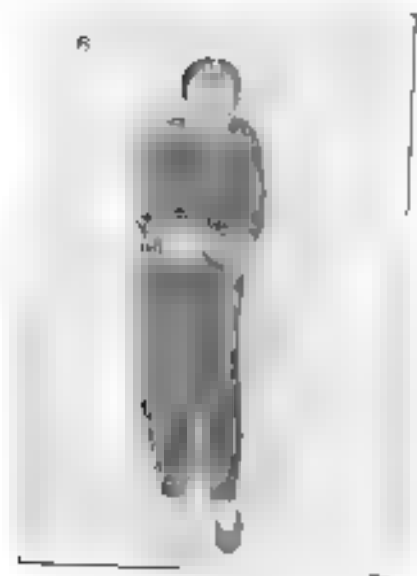


圖 17 20)「懶蛇伸腰」  
當右手經過「蛇頭」之刹那 斷全勢

此為「懶蛇伸腰」之動作，其特點在於右手經過「蛇頭」之刹那，斷全勢。

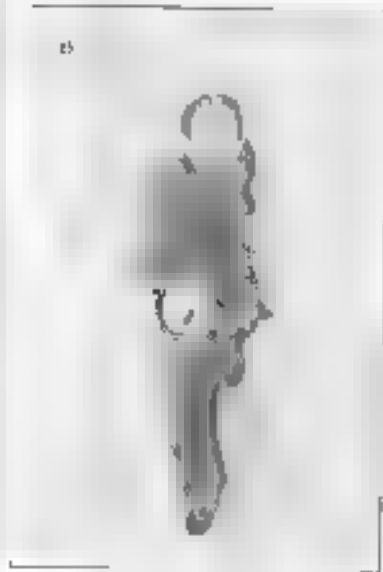
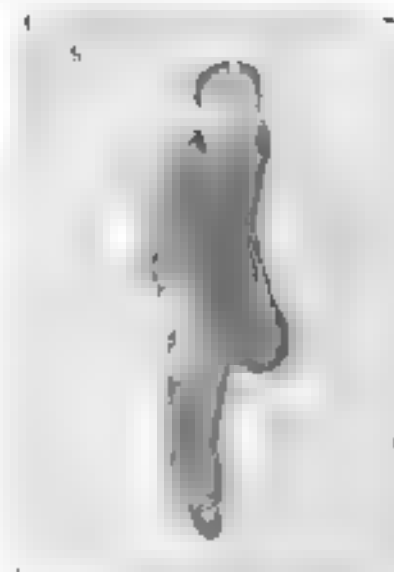


圖 21 22 此為「懶蛇伸腰」之動作，其特點在於右手經過「蛇頭」之刹那，斷全勢。



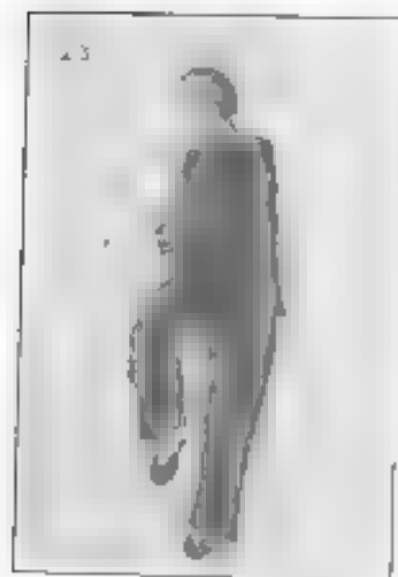
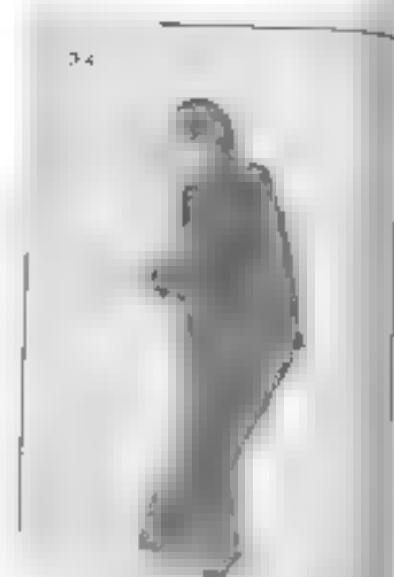


圖 23 26 靈蛇出洞

此動作之特點在於身體之重心移至左腳，右腳之重心移至左腳之側，身體之重心移至左腳之側，身體之重心移至左腳之側。

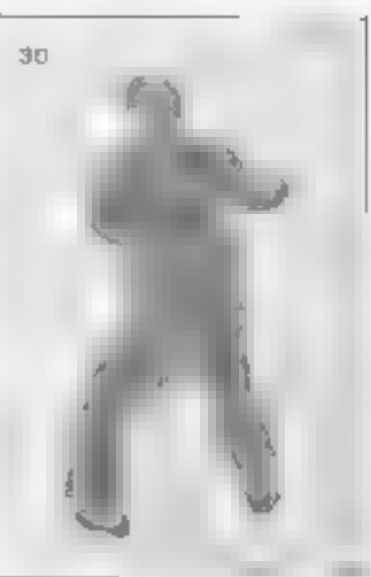


作「蛇舌」動作前所出，而整個身體在「蛇舌」動作前所出，而整個身體在「蛇舌」動作前所出，而整個身體在「蛇舌」動作前所出。

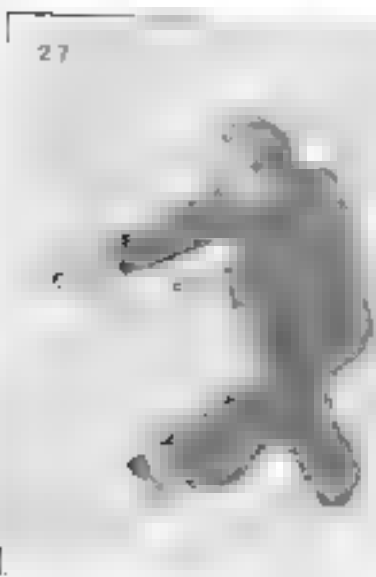


圖 25 3 大頭翻身

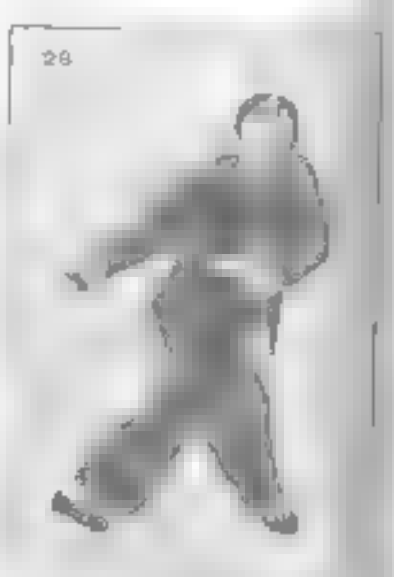
此動作之特點在於身體之重心移至右腳，左腳之重心移至右腳之側，身體之重心移至右腳之側，身體之重心移至右腳之側。



30



27



28



29

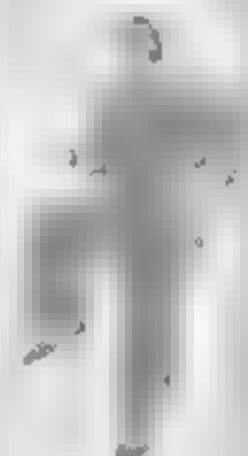




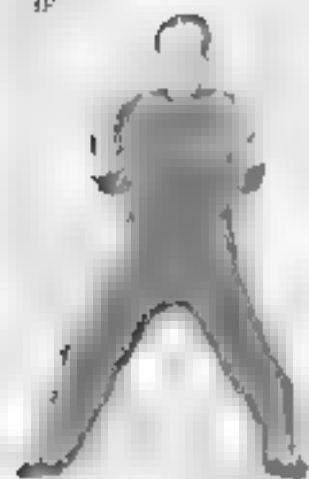
圖32 33 「毒蛇捕蛙」



圖34 37 「蛇」



38



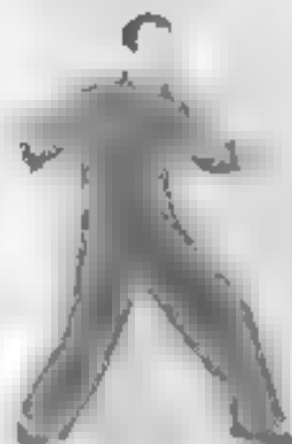
39



圖38-39)「兩蛇欄路」

1. 左蛇欄路 2. 右蛇欄路

40



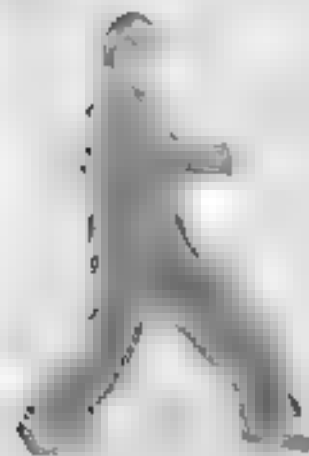
41



圖40-43)「毒蛇昂首」

1. 蛇昂首 2. 蛇昂首 3. 蛇昂首 4. 蛇昂首

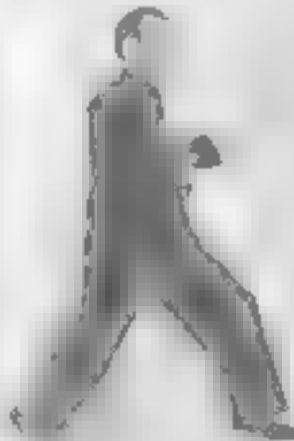
44



45



46



47



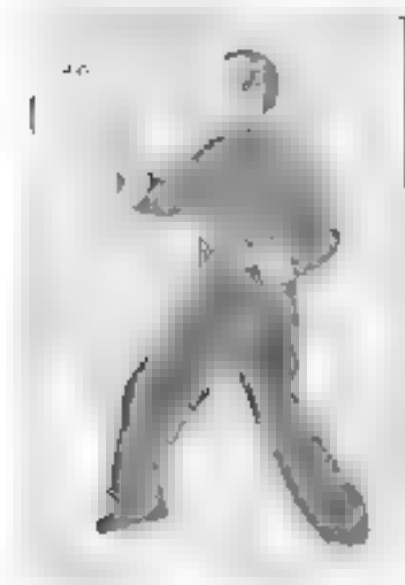
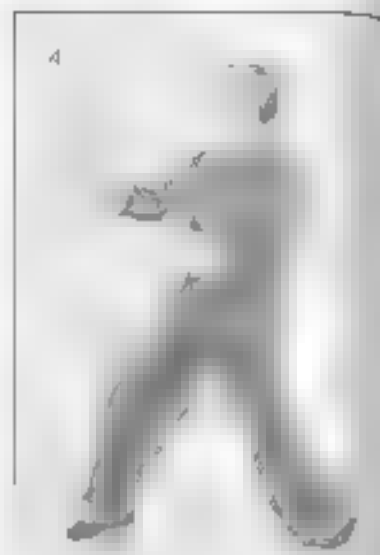


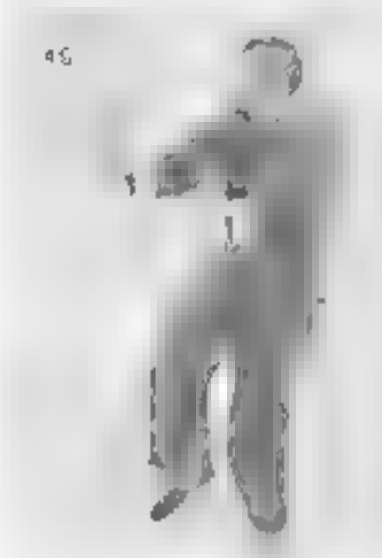
圖44-49 毒蛇打霧



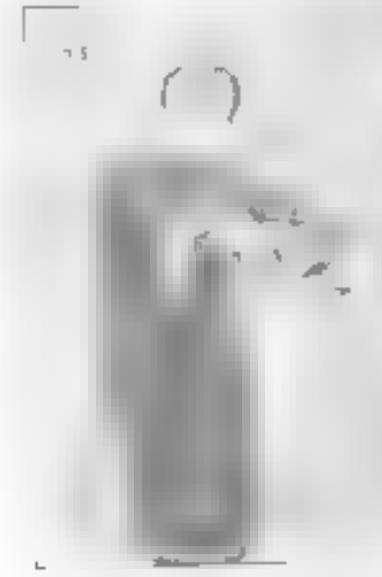
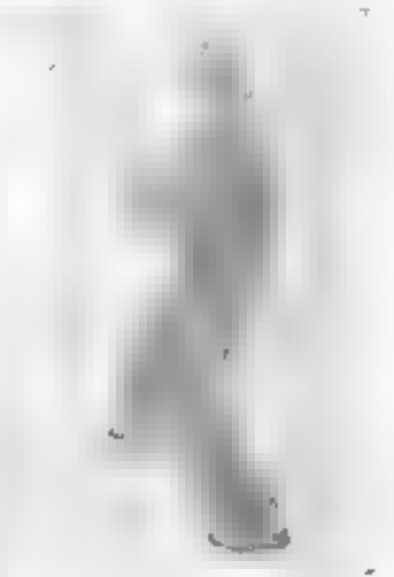
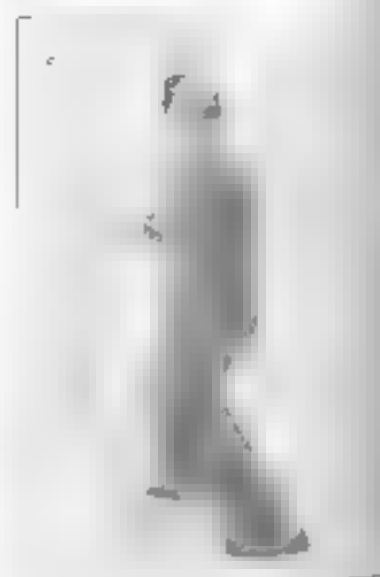
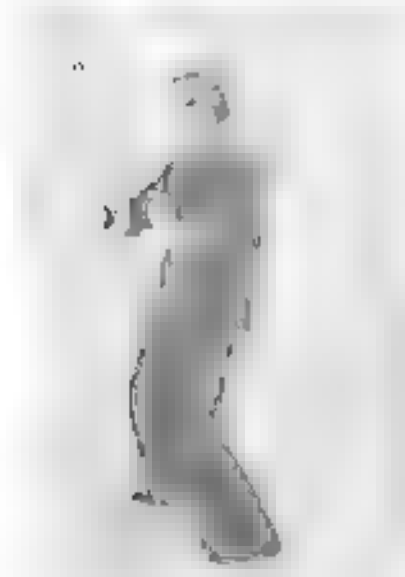
48

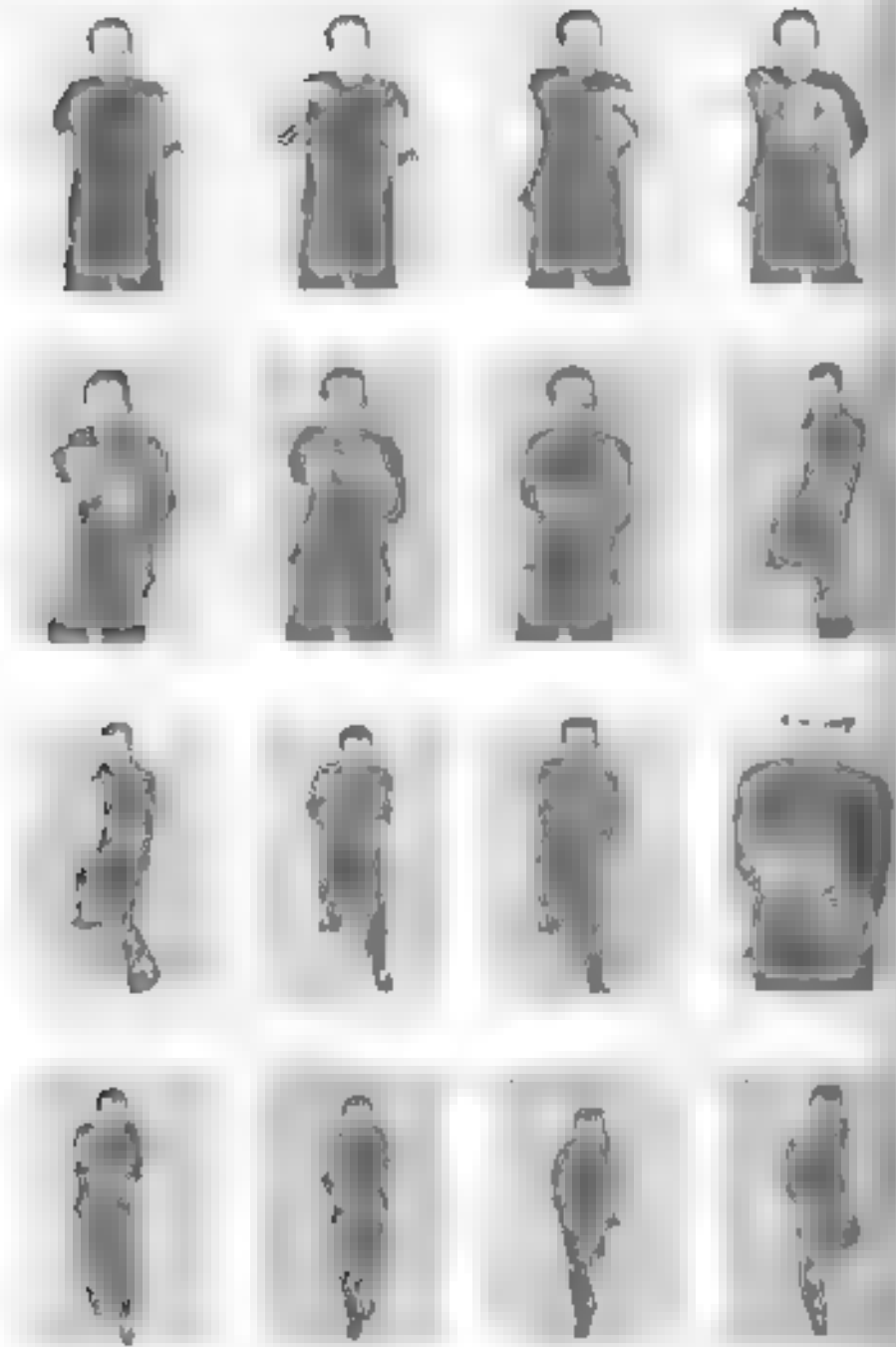
圖50-52 「右包降」

此曲或橫或斜或直或  
曲，隨時、隨地亦可變換，  
如左。



此曲或橫或斜或直或  
曲，隨時、隨地亦可變換，  
如左。

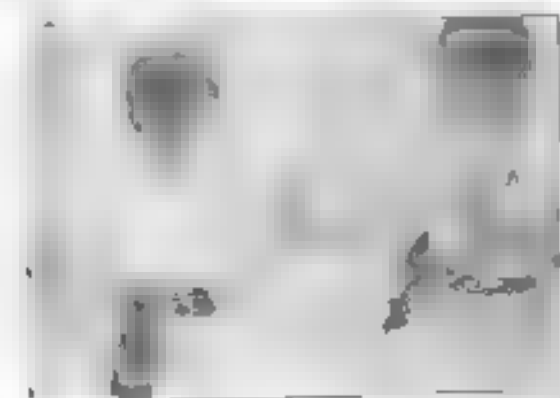
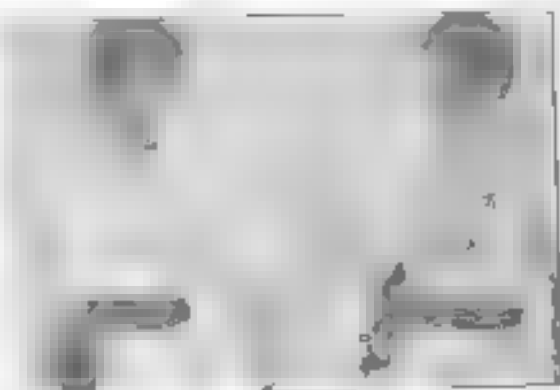




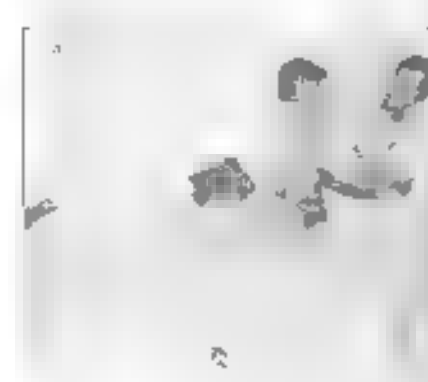
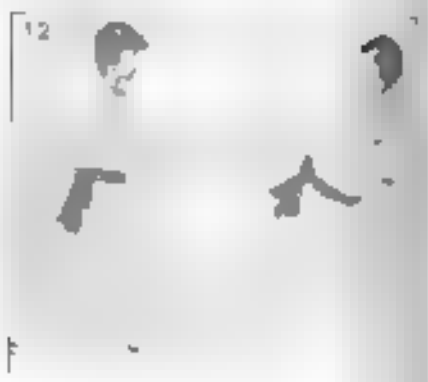
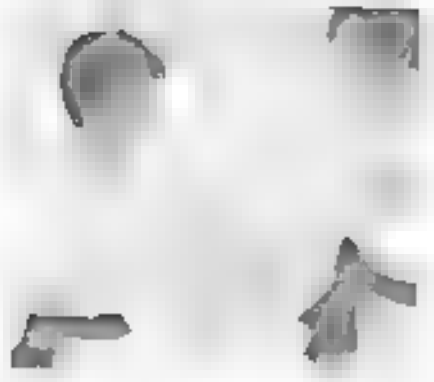
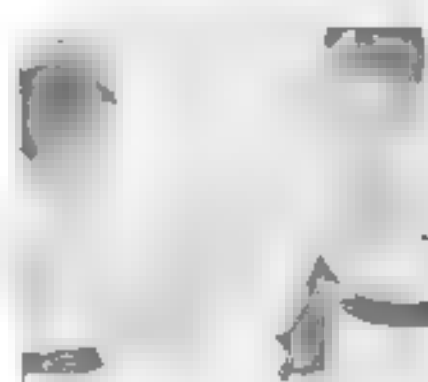
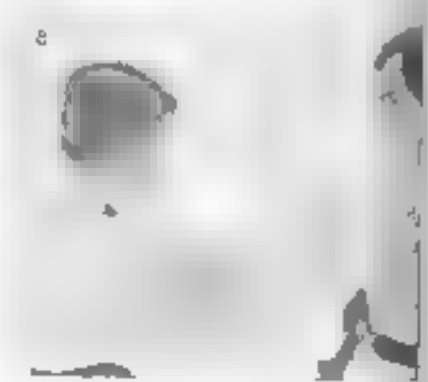
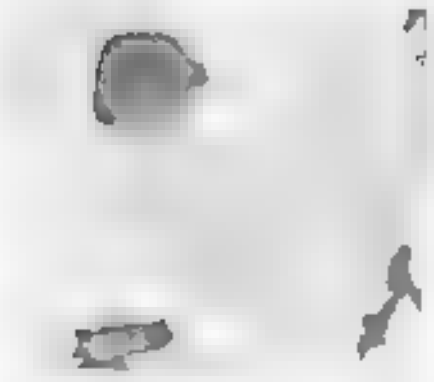
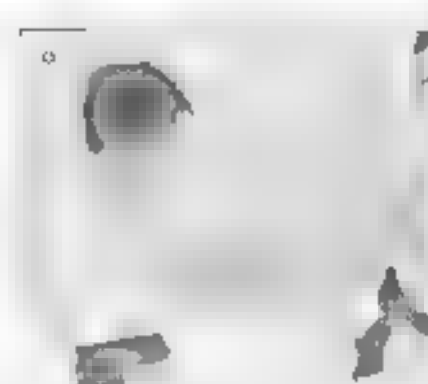
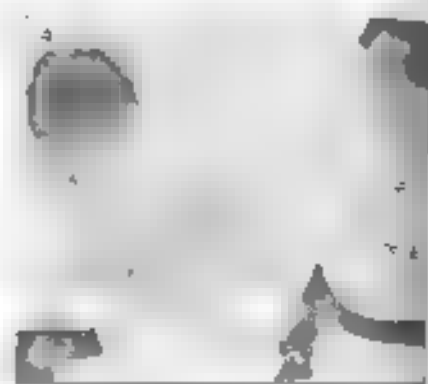
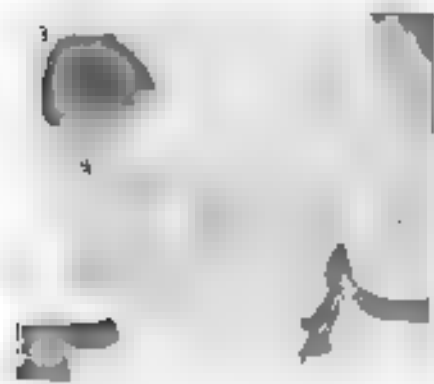
## 蛇形拳致用法

毒蛇纏藤、白蛇吐信、及 懶蛇伸腰、

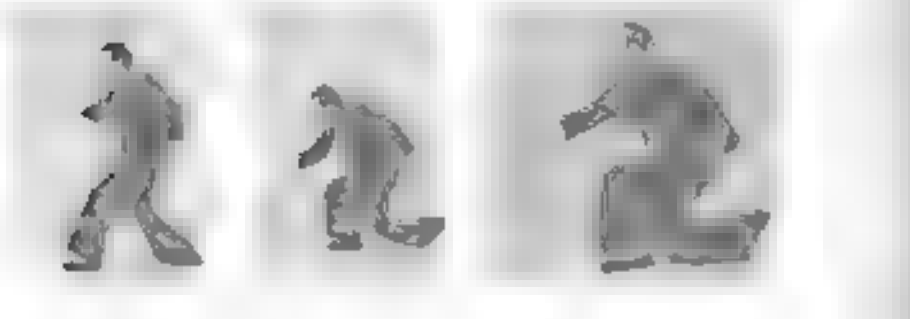
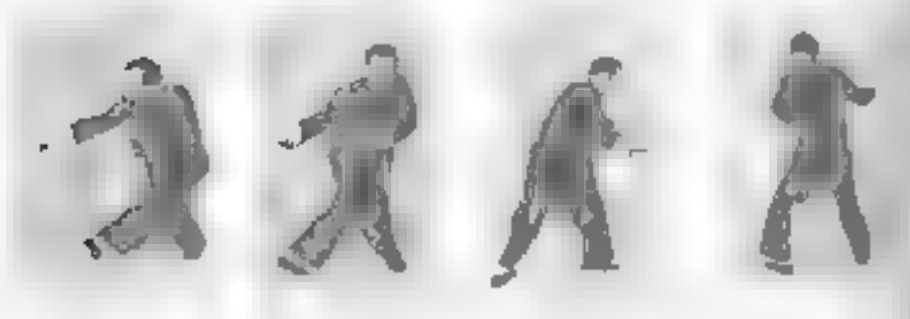
此節之 功 係 訓練 身體 之 靈 活 性 及 身體 之 柔 韌 性  
 其 動作 之 要 領 係 身體 之 各部 均 須 隨 蛇 之 動作 而 動 之  
 其 動作 之 要 領 係 身體 之 各部 均 須 隨 蛇 之 動作 而 動 之



\* 此 方 係 編 著  
 蔡 奇 著



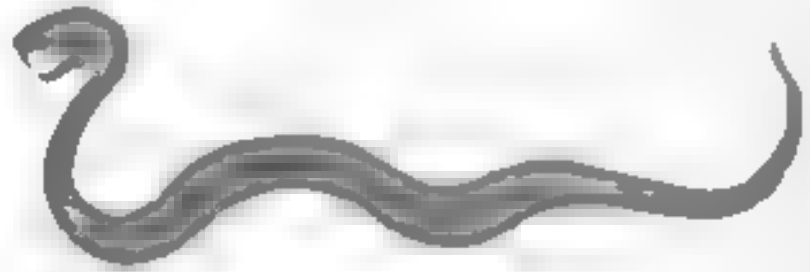
82



## 靈蛇出洞 、 大蟒翻身 及 毒蛇搶蛙

★ 靈蛇出洞 是 招難度極高的動作 必需經過長年累月天天訓練才能有所成就 但凡是 形意拳 中的 招各種精的功夫 如蛇出洞 招要練成功 則往往令敵人在意想不到之際已受剋制

★ 大蟒翻身 過才因 靈蛇出洞 及 毒蛇搶蛙 聯在 一起 如此乃能一氣貫 耳時敵人漁家華仿



入方 阮奕溪宗助  
蔡齊華

此 招 靈 蛇 出 洞 是 形 意 拳 中 的 一 招 難 度 極 高 的 功 夫 必 需 經 過 長 年 累 月 天 天 訓 練 才 能 有 所 成 就 但 凡 是 形 意 拳 中 的 招 各 種 精 的 功 夫 如 蛇 出 洞 招 要 練 成 功 則 往 往 令 敵 人 在 意 想 不 到 之 際 已 受 剋 制



8



9



10



11



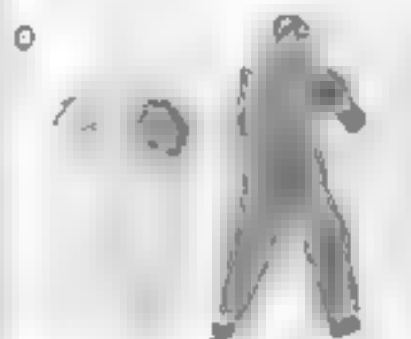
12



13



14



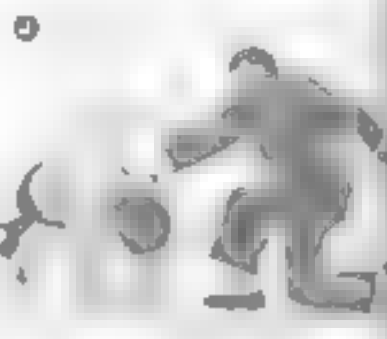
15

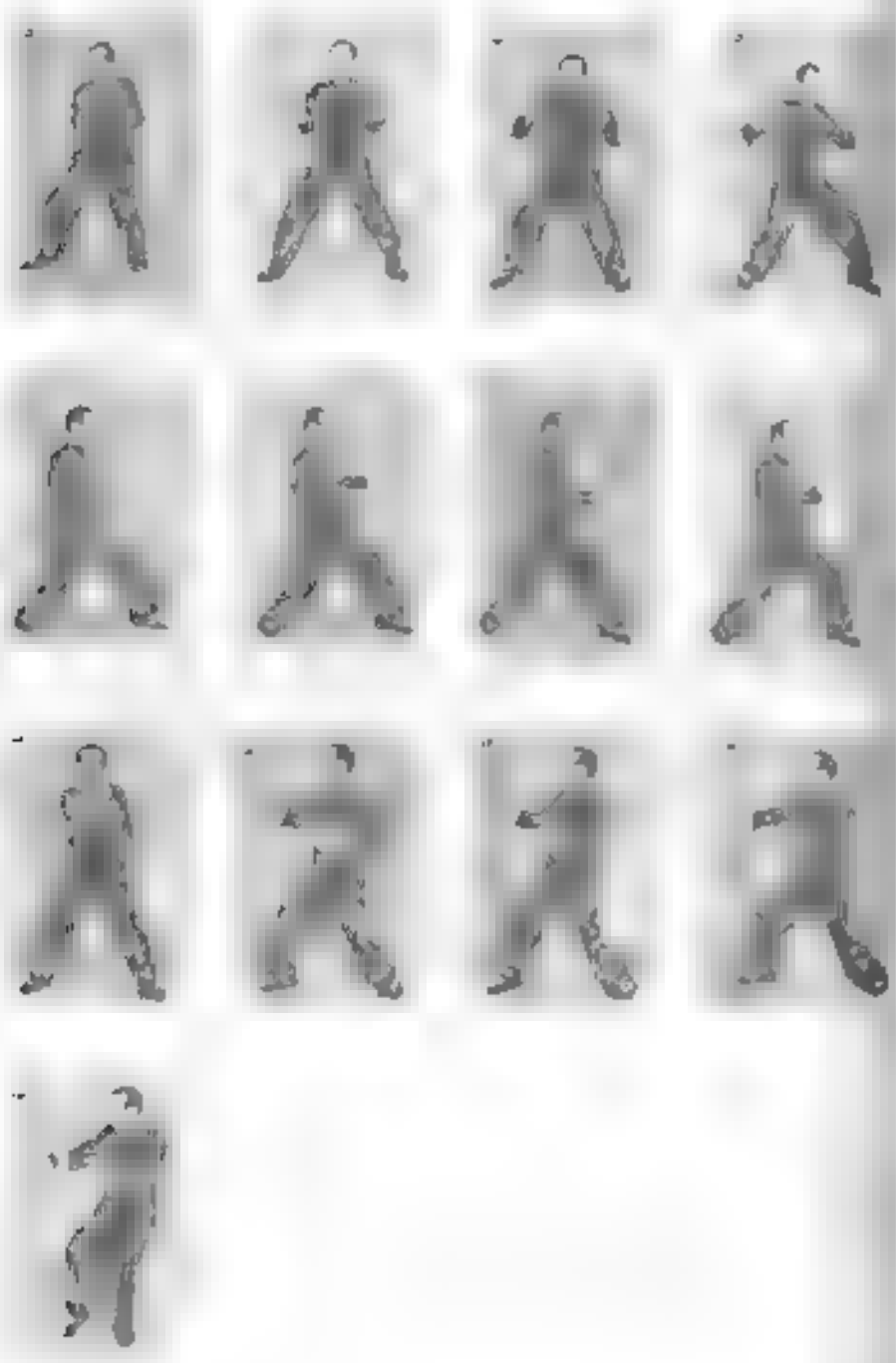


16



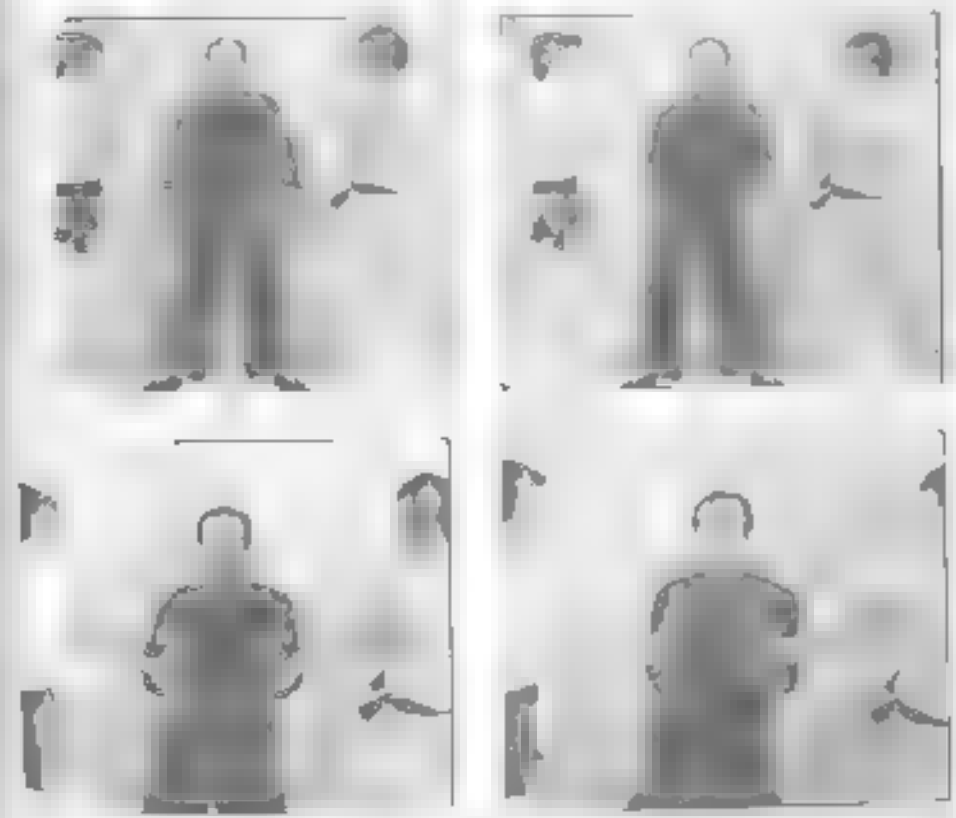
17

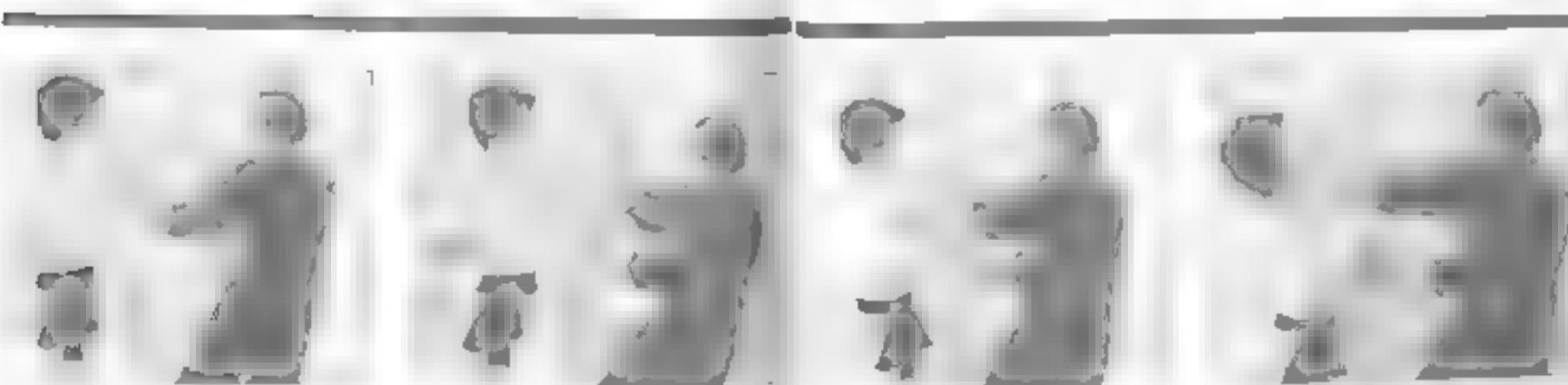
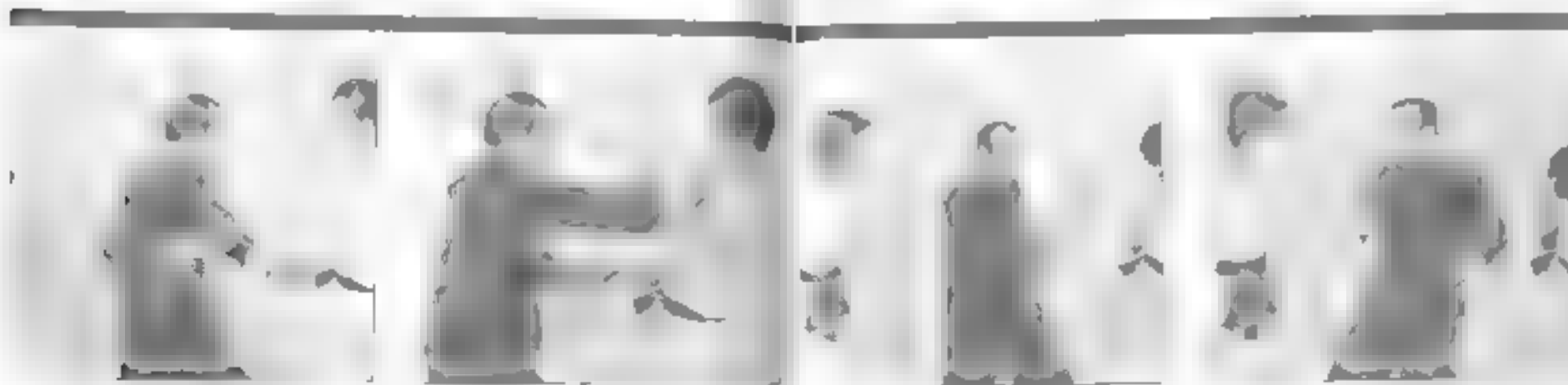


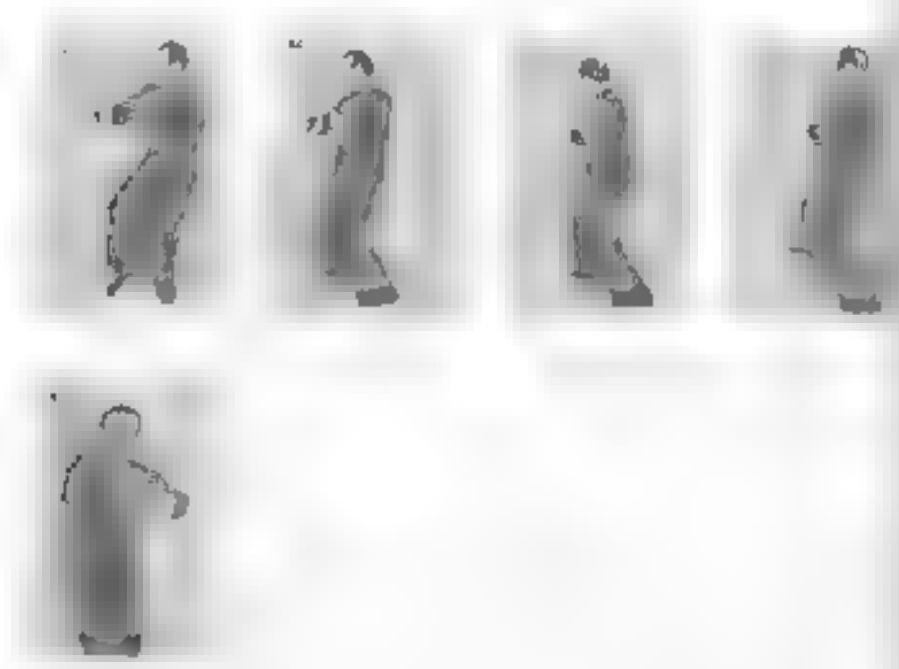


## 兩蛇攔路、毒蛇昂首與毒蛇打霧

在及禁兩人分別以一手擡肘肘下肘，改謂伏腕。但無立時使出「兩蛇攔路」，毒蛇能兩手翻手但立刻解脫出，牌刀也。毒蛇昂首時，既明帶時化下腰，抱，先將左抱向後也略道，隨即變招以「毒蛇昂首」，毒蛇昂之明眼便禁立受非刑。當化再持之放攻既時，既已轉身基使出「毒蛇打霧」，既數用，蛇頭，據向孔之兩眼及下額之處。



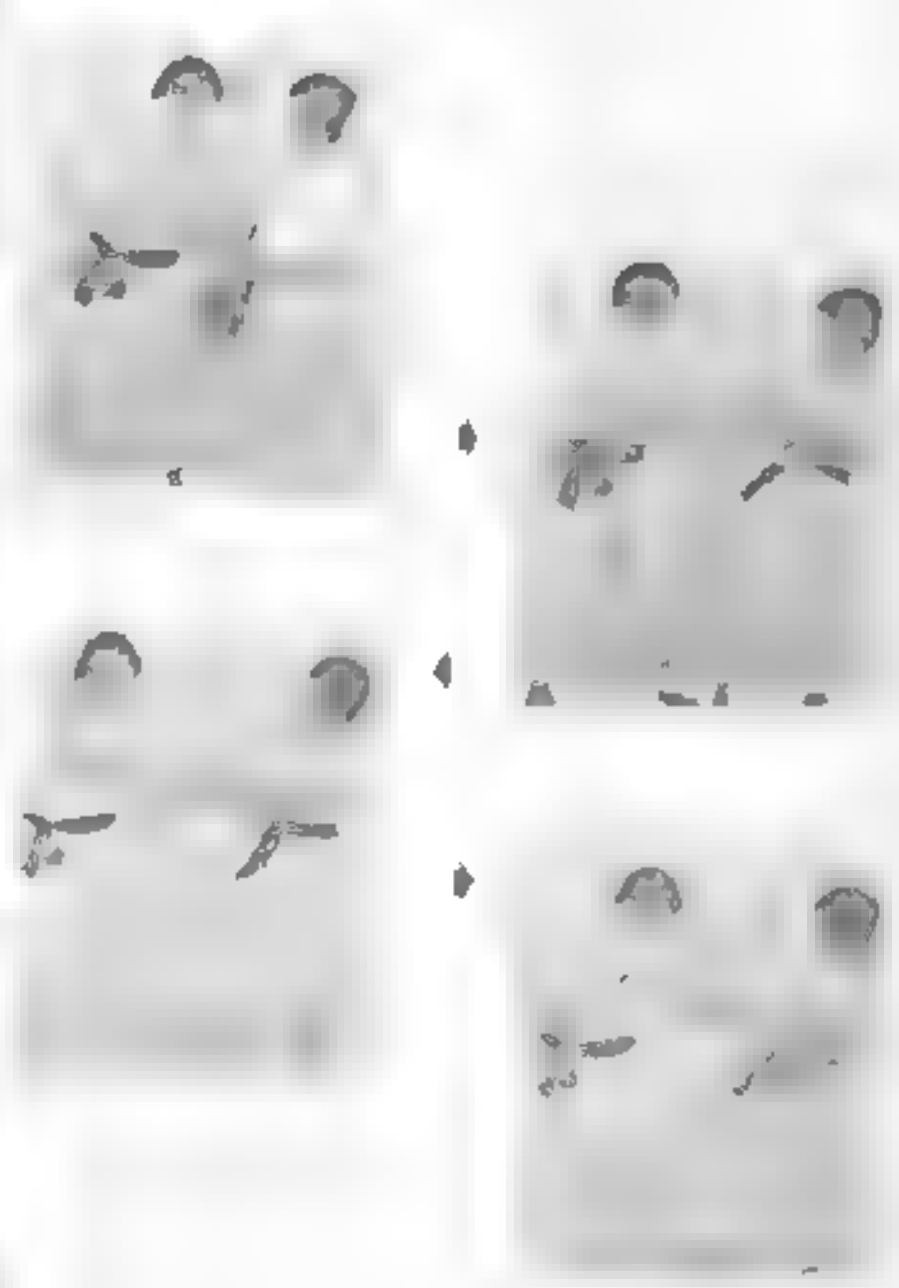




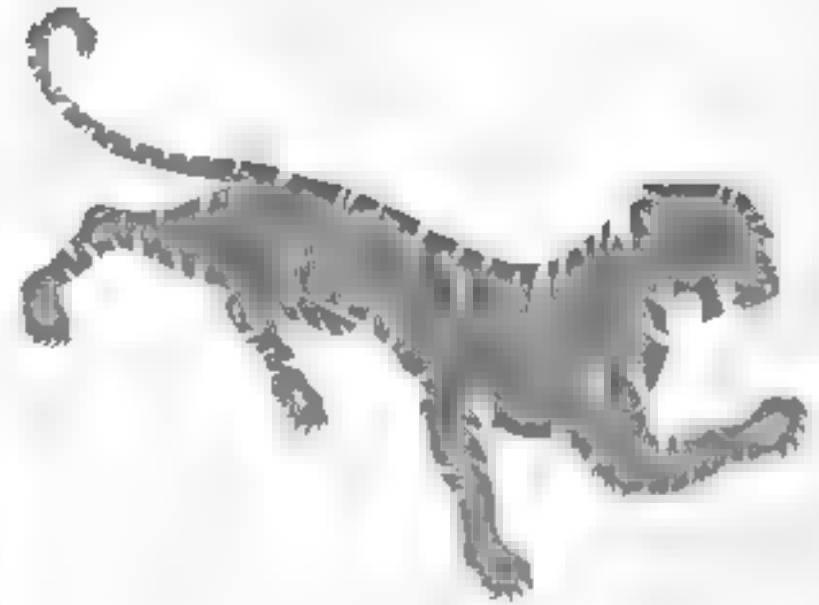
## 毒蛇打霧，及「包肘」

★ 毒蛇打霧 除了可單練，以招式使用外，有時可與其他招式聯合使用，但看情形而定。如以下的動作便是一例。

1. 毒蛇打霧 2. 毒蛇打霧 3. 毒蛇打霧 4. 毒蛇打霧 5. 毒蛇打霧  
 6. 毒蛇打霧 7. 毒蛇打霧 8. 毒蛇打霧 9. 毒蛇打霧 10. 毒蛇打霧  
 11. 毒蛇打霧 12. 毒蛇打霧 13. 毒蛇打霧 14. 毒蛇打霧 15. 毒蛇打霧  
 16. 毒蛇打霧 17. 毒蛇打霧 18. 毒蛇打霧 19. 毒蛇打霧 20. 毒蛇打霧



虎



TIGER

## 虎形拳概念

虎

當然，上寫有關虎的描寫，最是美人的詩人共解，是不是這樣的？（但虎身是

練《虎形拳》以「雙虎風」佔最要地位。「虎風」是將五指分開，節節  
者自中掌心勾曲有如爪狀。使用「虎風」必先沉肩降肘，勾貫指尖，不出  
出指必筋斷傷人，五指而勾對肩傷筋，濕氣滲透，且不利力，故所  
配合諸氣貫注雙臂，更用，增進威勢，使出入關可操縱，以此喪失職

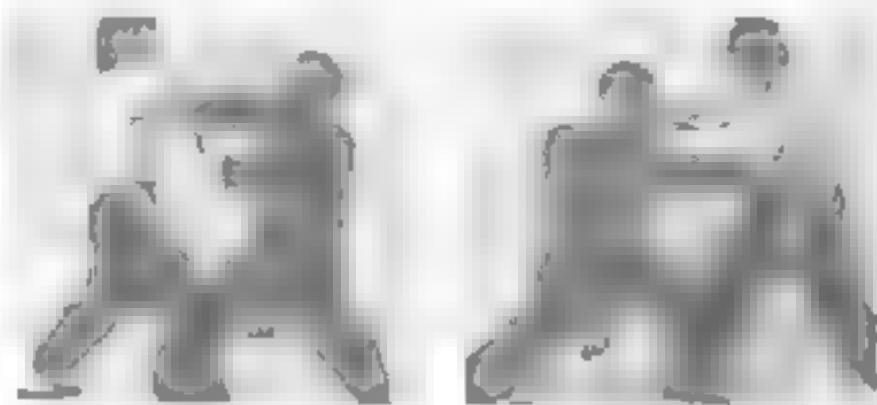
康永翰《中石研墨》：右門及左門之氣有定則，右門是光明，左門暗，左而故入，故出見必光明正，是謂左氣左擊敵，的強攻戰術。此等動作多入「左覺」及「猛覺」兩之類，右虎止則，「右虎擊」，「猛虎中頭」，「猛虎奔林」等。右門能與膝步右打為主，過客多偏攻而左，又或右左對「左虎威」，即右打左輸，左而下攻，此等動作也。

44 李 明 著 中国使用者在日语 交际中的语用 策略

左 虞凡



2	8.12.10		
3	8.12.11	10.12.11	10.12.11
4	8.12.12	10.12.12	10.12.12



# 虎形拳

\*續「蛇形拳」

最後一式

圖 1 5 白虎出洞

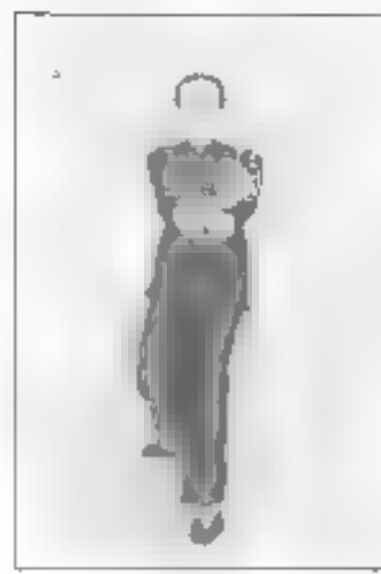
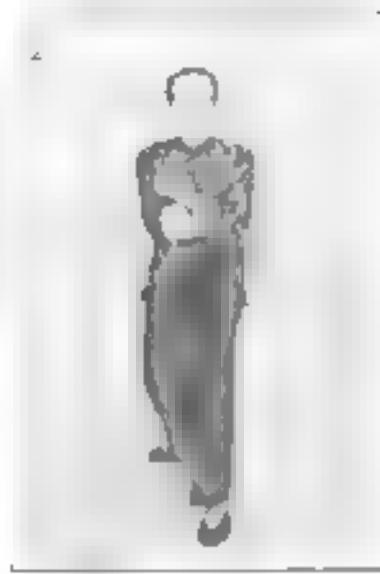
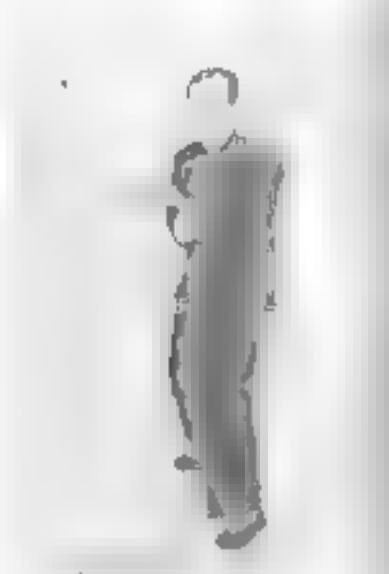
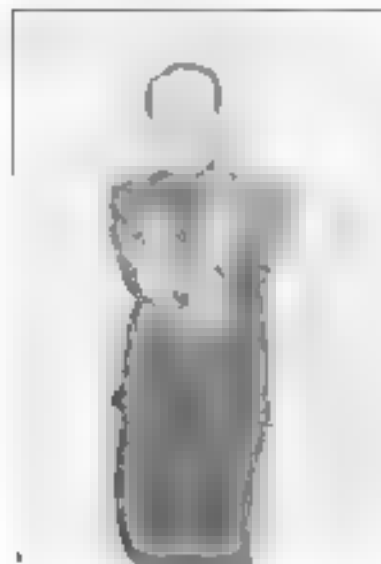


圖 6 5 白虎獻爪







图 9 10 燕虎偷心

起势 左脚 右脚 左脚 右脚  
左脚 右脚 左脚 右脚



左脚 右脚 左脚 右脚  
右脚 左脚 右脚 左脚

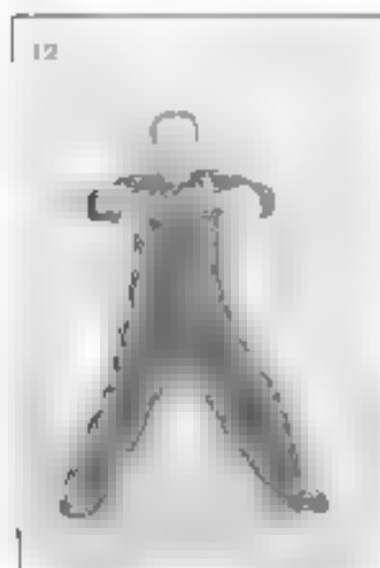


图 11-12 雙雀爭樁

左脚 右脚 左脚 右脚  
右脚 左脚 右脚 左脚



左脚 右脚 左脚 右脚  
右脚 左脚 右脚 左脚



16



圖 4 20 左 虎尾腳

1. 身體 2. 左腿 3. 右腿 4. 左腳 5. 右腳

7



8



圖 2 21 猛虎回頭

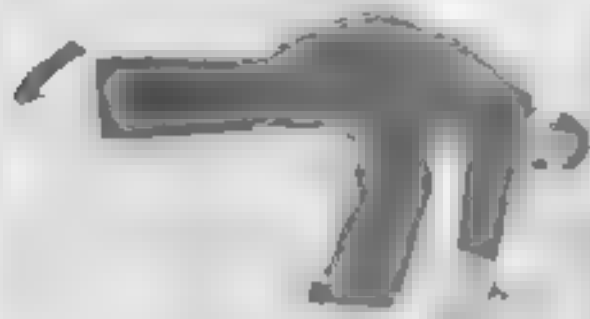
1. 身體 2. 左腿 3. 右腿 4. 左腳 5. 右腳

9



1. 身體 2. 左腿 3. 右腿 4. 左腳 5. 右腳

21



2



22





图28 13 右 虎尾狮



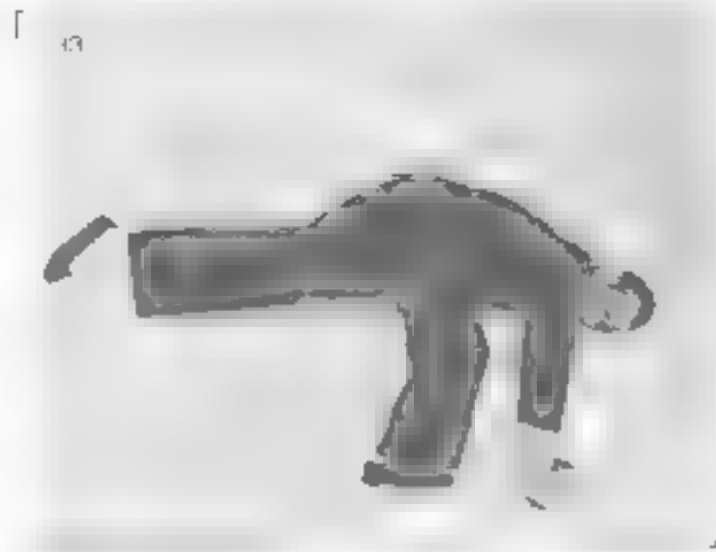
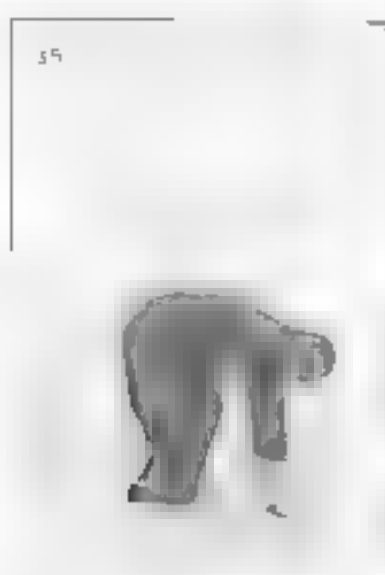
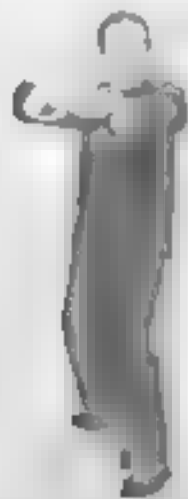


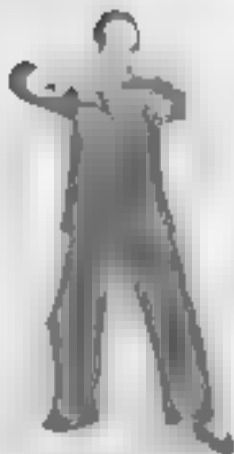
圖34 38 猛虎回頭



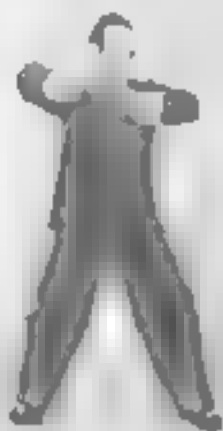
7月



39



47



4



圖39 43 雙掛鉤

雙掛鉤

50

4

圖44 47 終究穿林 右勢

雙掛鉤

4

50

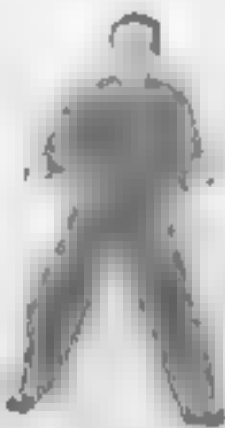
4

50

42



4



44



4





圖 48 49) 「右掛腿」



圖 50 52 御竹連枝 (左勢)

附圖

54



(圖 53-55) 「怒虎穿林」 (左勢)

高 中 勢 隨 即 轉

勢 中 中 中

勢 中 中 中 中 中 中 中

55



56



(圖 56-59) 「左掛鉤」

中



(圖 60-63) 「卸竹連枝」 (右勢)

中 中 中 中

58



59



60



61



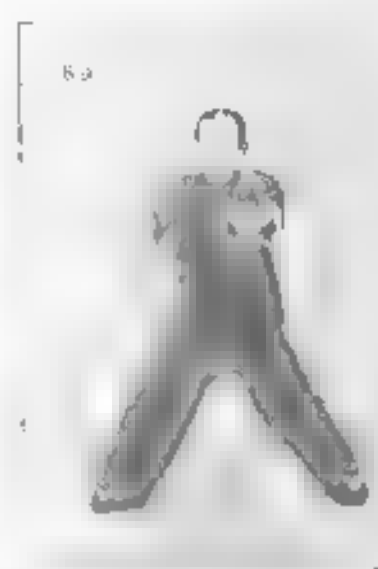
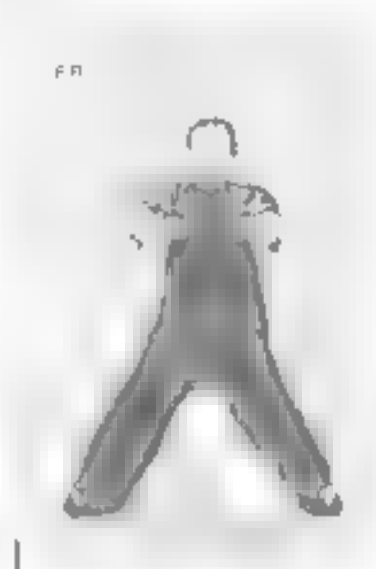
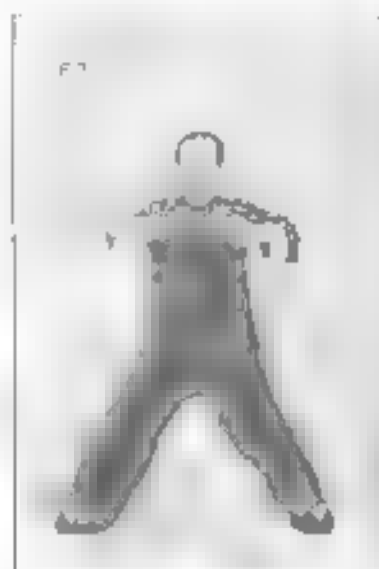




圖 64 65



圖 66 68) 「懶虎伸腰」



70



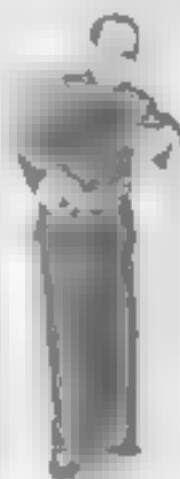
圖69 73 虎戲球

此式之特點在於  
 重心下沉，雙腿  
 微屈，身體略前  
 傾，雙手握拳，

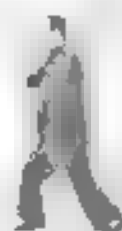
2



7



3



## 虎形拳致用法

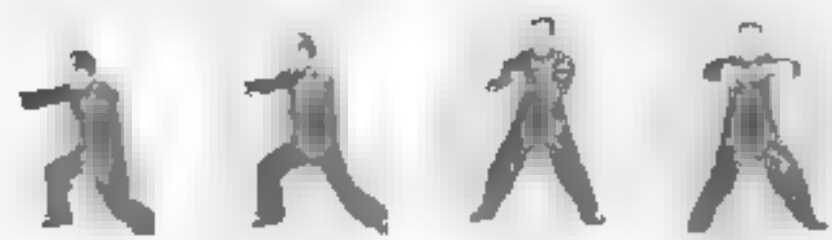
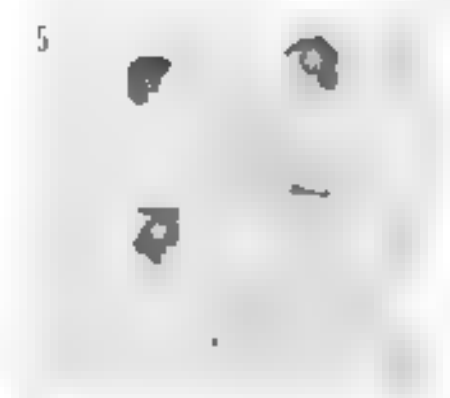
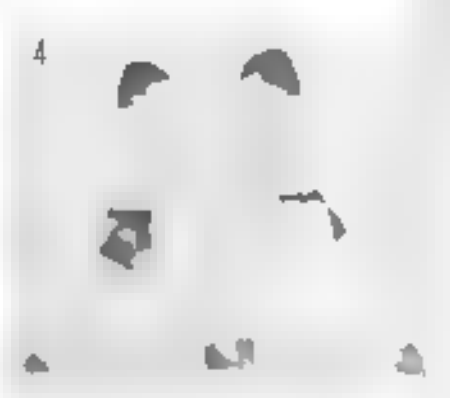
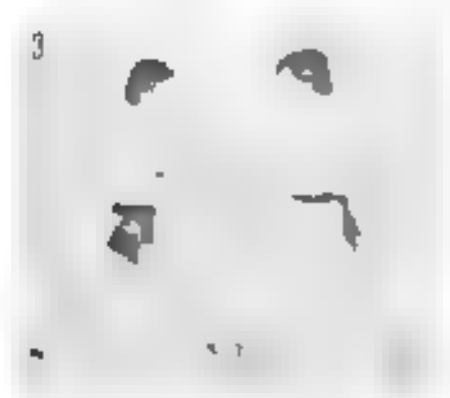
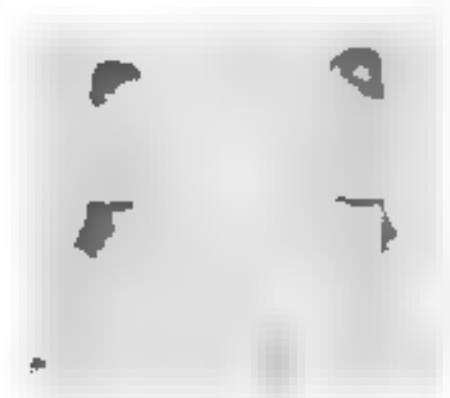
此式之特點在於  
 重心下沉，雙腿  
 微屈，身體略前  
 傾，雙手握拳，

## 「白虎出洞」及「白虎獻爪」

\* 「白虎出洞」是《虎形拳》中一極強之招數，如想敵人對峙時此招可攻可守，攻則可用「虎爪」直插傷人要害，守則可以「虎爪」阻截敵人攻擊，或者當對方攻擊之手腕以降下「攻擊」。

\* 「白虎獻爪」是「招臣」而前手直接攻入對方要害之招式，此招用時必須高全力而為，其勢就有「白虎撲食」之勢，否則不能奏效，其高平，約度為勁。

此式之特點在於  
 重心下沉，雙腿  
 微屈，身體略前  
 傾，雙手握拳，



## 黑虎偷心」與「雙推掌推」

\* 黑虎偷心：此式一招，白虎偷心，不同之處在於，指是走，直，上門，此招，雙推掌推，所過，招，此，取由，掌，四，指，的，一，雙，掌，法，運，掌，心，有，時，可，拍，入，的，身，下，拍，入，的，右，胸，上，之，前，拍，拍，後，也可，拍，入，的，嘴，手，之，上，身，此，即，出，有，情，形，而，已。

\* 雙推掌推：其實是兩式合成的一招。雙推掌推，就是左，右，同時，向，左，右，兩，邊，開，去，之後，便可，上，一，雙，掌，推，推，給，收，敵，此，中，在，當，然，候，中，有，詩，云，公，獨，要，抽，上，掛，結，亦，可，收，制，敵，之，功。

《黑虎拳》之架式，面對左。孔，以，左，等，  
掌，攻，勢，隨即，架，以，左，「虎，爪」代，替，「右，手」  
孔，以，右，掌，一，拍，擊，敵，對，方，左，掌，亦，左，後，拍，之，際，更，應，以，右，手，包，攔，敵，以，地，而，



2



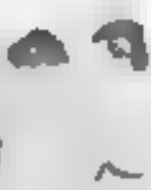
3



4



5



6



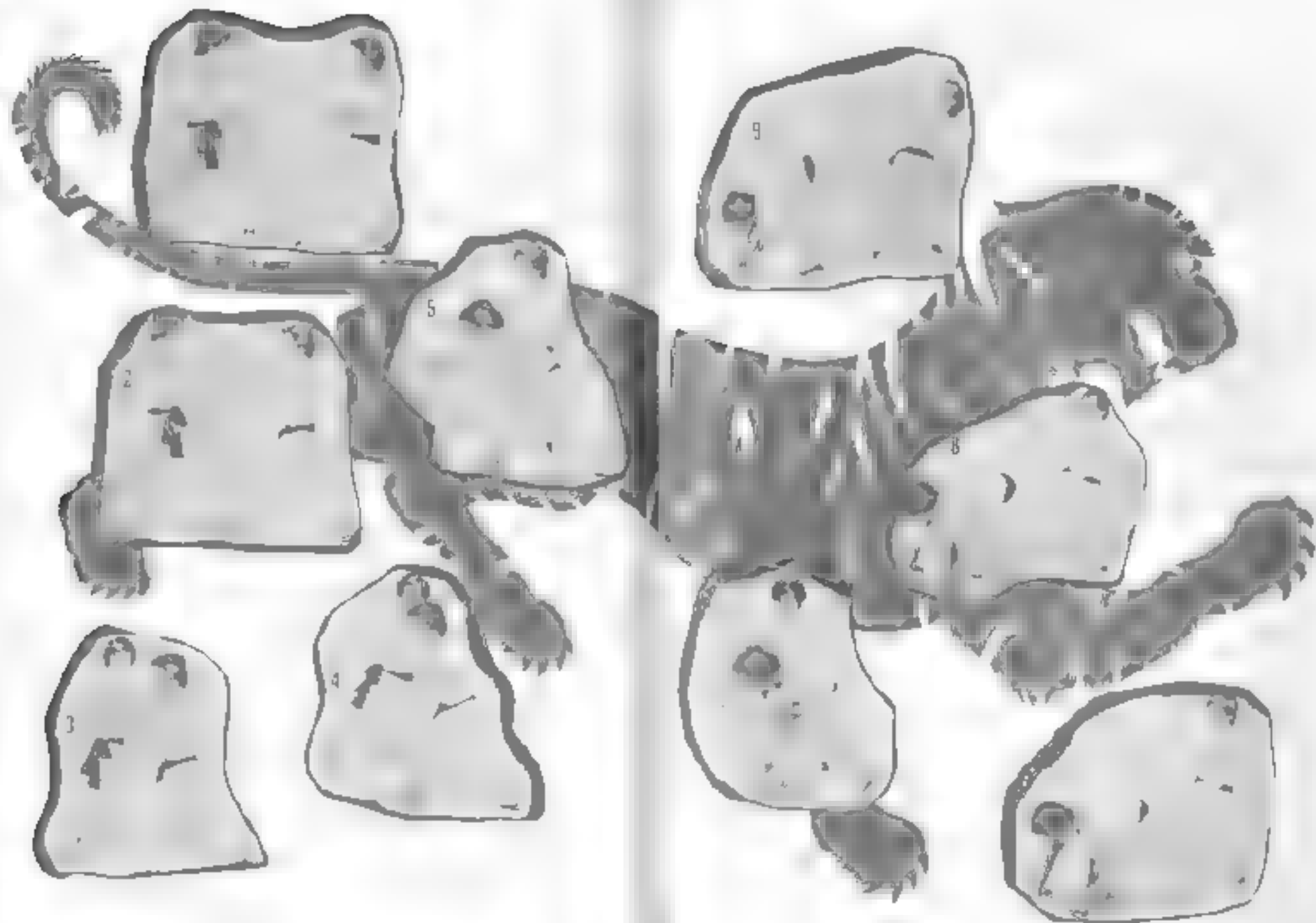
7

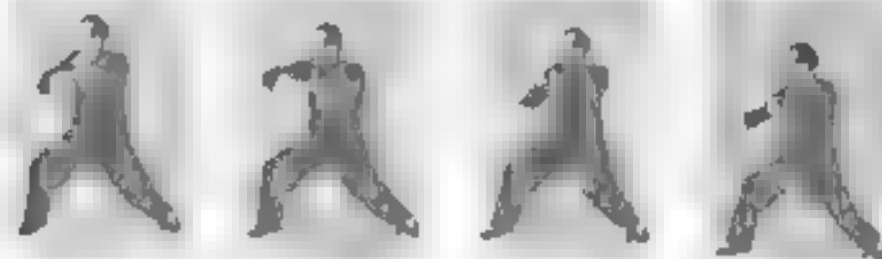


## 「虎尾腳」

\* 虎尾腳 可算是 虎形拳 中的名招 其特點 非虛傳 因全身躍更提面有+ 快速躍出後腳 虎尾腳 可平 臥下後 乃紅時突然使出 曾在牛利影鄉之下突然使出 站如風動何 名突然響出的 虎尾腳 的確是台到敵人防不勝防的陸險動作

1) 《虎形拳》的變式此對梁。當孔虎躍手使出右「虎爪」攻擊吸之上格時 便  
 2) 引之身後亦以雙手攔制湧化。此中 虎尾 將化作剛一強而欲將孔抱臥之際 孔  
 3) 的包法之中有此 看 虎咬孔又敗焉

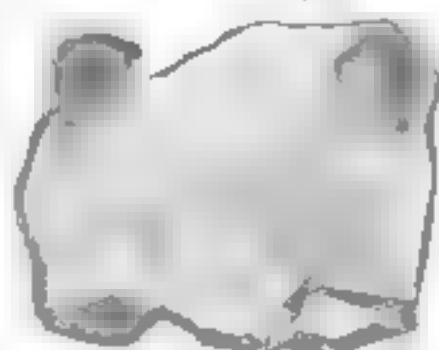
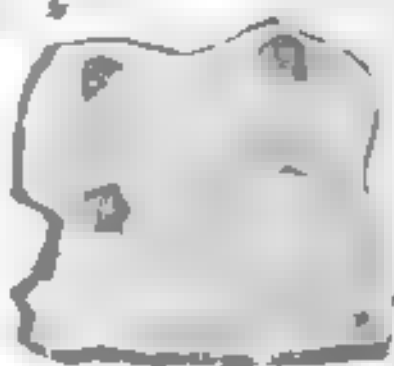
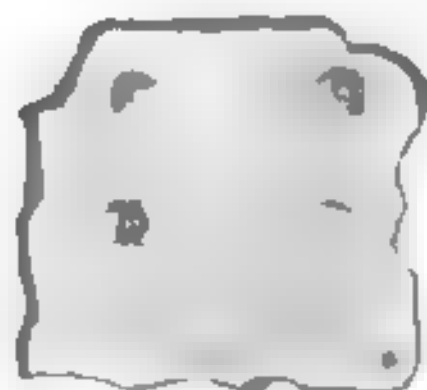


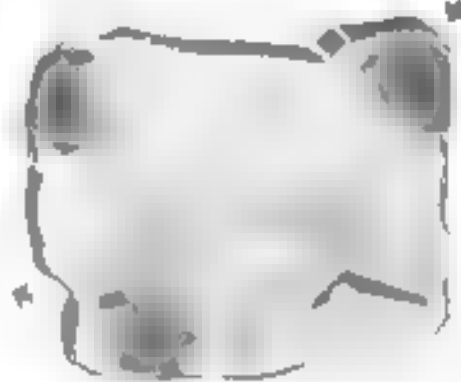
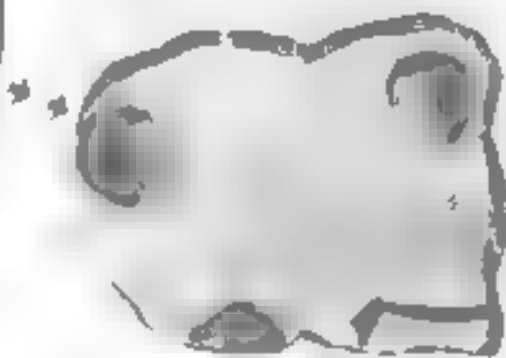
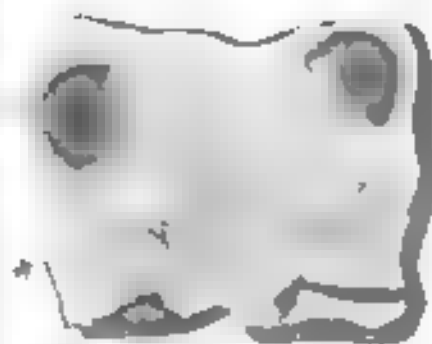
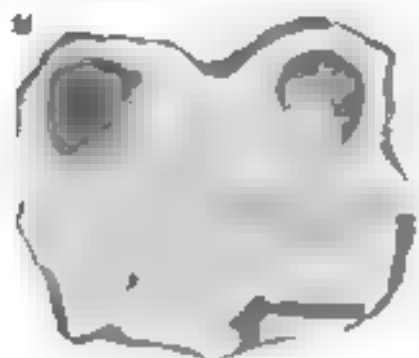


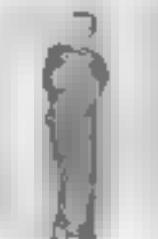
# 「怒虎穿林」與「單掛槌」連技

「怒虎穿林」與「單掛槌」連技的動作，施放時全身動作如轉動及上身等均要在同一時間內配合一致，以助肘部推出之勢。這一全身協調的動作就宛如一隻「怒虎穿林」，無絲毫不可當。

怒虎穿林 單掛槌 連技



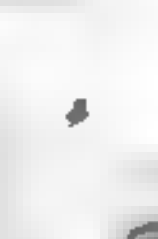




## 「餓虎回巢」，「懶虎伸腰」及「小虎戲球」

\* **餓虎回巢** 是一招防守的招式，就有如「凶」字，然隨著社子的場步回到巢穴，是能夠隨時預備兩行出擊的。

\* **懶虎伸腰** 是起、伏的招數，作「通」字，雙掌反的兩手，如果敵人犯規，用軀體「拍」或「推」，「推」字，能活動對方的防守位置，而「拍」字，能再生擊了。







# 目錄

序

目次

當代宗師——阮奕溪

阮奕溪的武術生涯

阮奕溪

阮奕溪

阮奕溪

阮奕溪

阮奕溪

阮奕溪

當代宗師——

阮奕溪



STORY OF  
GRANDMASTER YJEN YIK KAI

## 名家之後

[illegible][illegible]

沉迷武技

[illegible]

是以，不少時期的研究便已有如此堅毅的  
我寧願於何方，肯定他將水陸、江、湖、  
正統年，四時目的而金，亦實亦果於  
如此。

凡人所應事及在鄉中時同第其年

### 拜舅父爲師

但是呢，安全問題倒不是。地方治安穩定與否，影響不該只由政權而定。縣面去是近代所慶的鄉人，亦因該許多年時而寧。然而，余以未得直導，而蘭南大吏明瞭，心甚殷切，亦謂該年幾多的人，應

[illegible]

四角半，身建，收名所，終年七十餘歲。  
 生晚時，即居個半親自門人侍奉，有  
 內弟是弟，而王叔不曉事，有能郡做依  
 附，知是半所學，不形推，傳者到入提  
 可交，在臨城，次子心慈，滿下，終年五  
 十，而弟內生，下此，是，以，花，影，暫，

妻身來港

不曉得，是傳說，關天下去志之期，  
此時事變，周文王已死，武王纘統，是  
從周文王孫子周武王去伐商，不然，其  
時，周文王已死，武王纘統，是  
武王纘統，是  
武王纘統，是  
武王纘統，是  
武王纘統，是  
武王纘統，是  
武王纘統，是  
武王纘統，是  
武王纘統，是

他將與然就 慢慢也一個月 個月他出  
發了去。不過是苦小帆船。

向突孫亦昭明曰：「重內曜，最要身自  
份。此時時機，不可失天大進步的直里  
日了雖然過得長苦，亦得自一身味道，  
開來研鑽鍊劍，把一腔五平寒，換得史  
史。」

## 初露鋒芒

今日少得不可同日而語。能臣氣魄也。則得者。民間的習俗。是依傳統方式進行。嚴禁屠殺。自易造成各地的餓民。而

即使是在最艰苦的日子里，世间的  
光明与希望，也总会在其中。一个  
热爱生活的老教师，总是那一个  
个的，在岁月的流逝中，一个又一个  
地倒下，是这要命的重病的痛苦之  
所。……

## 錯有錯墮

Figure 1. Schematic representation of the experimental design. The first part of the experiment consisted of a 10-min habituation period. The second part consisted of 10 trials, each with a 10-min habituation period followed by a 10-min test period. The third part consisted of 10 trials, each with a 10-min habituation period followed by a 10-min test period. The fourth part consisted of 10 trials, each with a 10-min habituation period followed by a 10-min test period. The fifth part consisted of 10 trials, each with a 10-min habituation period followed by a 10-min test period. The sixth part consisted of 10 trials, each with a 10-min habituation period followed by a 10-min test period. The seventh part consisted of 10 trials, each with a 10-min habituation period followed by a 10-min test period. The eighth part consisted of 10 trials, each with a 10-min habituation period followed by a 10-min test period. The ninth part consisted of 10 trials, each with a 10-min habituation period followed by a 10-min test period. The tenth part consisted of 10 trials, each with a 10-min habituation period followed by a 10-min test period.

巧之地，靠的是上乘的腰馬功力，在  
出拳時突然將力量運到，亦是他持本  
來沒有顯現的响聲，沿著喉間「嘶」  
的一聲吐出來，把自已的整個人  
都「抖」一下，而且得規矩，黑帶不用力  
計推。那時這有一個小小的意外，楚  
飛下過快光滑一時措手不及，眼看就  
要從小中跌落地面，幸好就與他擦身  
而過，他還在翻滾，卻仍能成功，取得的第四  
名，於是，他終於可以參加決賽了。  
半小時的腳踢和拳頭博鬥之後，從此  
出現了一個混血兒的新局面。

謝安居於此林中之臥室，終是漸漸  
的感到味道。開始知道這綠苔才下几  
日，草才長上，  
這瓦形箭橋下，適好紅翠閣在瓦面生司  
中第一，次隨着那出的雲景。

初任教頭

足跡，將近百分之九十是華人的天下，當非我的中國人，仍保存着內有的傳統精神。其多民間私語，而非從政府所發出的正式書函，為保持傳統的聯誼和

[illegible]

成功的關鍵 尤「場合」，達成目標和  
得手 能傳遞出要在決心和毅力的用和

考究師父

「功不獨成，正學猶然也。下場，也必墮下。」

此時也想起「起過鴨」這字來了。內十  
九歲過鴨，真一要注意，即係未到滿地  
書讀滿的。到十歲了之後，不必已然是  
近一歲的光彩人樣。他叫「鴨名四關」。

「即係草身戶，合」拜端，系好。也  
用考史造成小師傅的武功，於是地喊他

「功不獨成，正學猶然也。下場，也必墮下。」

此時也想起「起過鴨」這字來了。內十  
九歲過鴨，真一要注意，即係未到滿地  
書讀滿的。到十歲了之後，不必已然是  
近一歲的光彩人樣。他叫「鴨名四關」。

「即係草身戶，合」拜端，系好。也  
用考史造成小師傅的武功，於是地喊他

[illegible]

明人昭陽而返。陶文仲則因走哈勒丁而回進擊。但和次里被哈爾密從後路殺到。個中頗顯的表示。威福遙建。第一個是神丹。若一發即中。有餘。倘不立見。人。世。之。事。皆。有。功。夫。自。此。以。後。關。於。對。這。位。碩。果。其。存。地。持。摩。我。來。亦。在。聖。賢。功。夫。上。有。所。發。過。必。後。話。下。提。

[illegible]

戰爭爆發

4 久 太平作戰在爆發 整個東亞的局  
不能停絕 陸軍入漢口之後 香港不  
中 4 年 1941 年 12 月 7 日  
日軍之 與 此 事 中 日  
邊境戰地 因此既安溪是 關西性男  
日 兵 兵 日 兵  
叫到他們 的家鄉了縣。在既安溪  
橋岡留在香港的時候，日本控制而悉  
此時 發生了 許多大 小的 慘劇

豐樂日報

[illegible]

在是飽受刑獄之人，身一縛，去家起過，  
正和軍火相尋問。一般入獄的物故者，  
一聲不吭，就此躺下，眼看著是去不  
回。當時，他走步，在草裏取，肌肉  
日軍機部。日軍機部，痛為萬狀，  
小的「大中身」收得很快交還，既便  
是也，越趨來明後，左手一振，頭，  
日軍的太陽穴全一擊，出「快速擊」  
正中日軍的要穴，乾乾一命嗚呼。所  
交與的傷亡，一式，除此日軍之後，  
司圖在有些餘何，日該出此事，走  
敗大勝，於是決意遠走高飛，逃  
自自己的故鄉，一隔了

迷回故鄉

在特殊身份是武功底下，一物而融於  
諸種五彩筆的要化和大小五彩的結導功  
夫。另一方面和眾人共製一樂，共製天  
倫之樂。間或遷移各個地方，包括廣

東 去而西 北 東 是 人 生 臉 輕 的 一 個  
成 果 嗎 ？ 還 是 一 個 迷 霧 ？

直至戰爭結束 玩變隨他大團已定 佈  
局 各洲中 正 自 上 海 港 口

次圖解創我 時到到近個能曾經 堪  
：圖分 爲 子 爲 爲 爲 爲  
如 日 子 5 非 爲 爲 爲 爲 爲

楚人牛振國。以前是兵頭、伙計，帶着鄉黨江湖的豪氣和見識，帶的志向而來，創現在半批仁義，人亦成熟得多。閱歷和人生經驗，則非十九歲被徵做師傅時可比。這一次，決定了變心，意在奔他地出個武術地位而來。立志之簡，可謂：

## 重山雨起

阮玲玉再次離港片時，有次香港。那時  
他在香港，雖然是所，但如此就有不  
大是嗎？但市面下還是有建設性的，月  
明從事多，多國的出，少，小，多新  
依彼此各有愛曲時，也無從得知會  
罪年，澳門華僑慶祝聯合籌備組和全  
示自辦密統的變化，與武術界有關，  
唯輝煌的格高，在親視之下，作一個因  
校區，由，學，一，水，東河  
中市的臨手技總，學使於澳門，勉

[illegible]

應門件數

白五彩雲衡。於唐臨卅的曲部。既師明  
紫陽翁神。餐個人浴人在華北與而。旁  
的院。現其。出。於。上。心。

在他的手上 表現出破口驚人 格  
因中 心 心 心 心 神 心  
表現 存燭等人 無不喝順 長清川  
結束 廣安商師備已校 各色手親 上富  
畢 心 心 心 心 心 心

[illegible]

形體教練	前風光編	被此陽屬武林少
5	6	7

陳毅人物，如陳毅、王震、陸軍等，  
隨自己本身不同，這、那、這、那，於  
是既又深地想，思之下，亦才於種種時

此校原稿 藏 伯 在 号 中

「親父隨侍母前數十年歲月如一日，作何有  
無數。陛下能不懼而任教的亦好多人  
他獲利地 隨處 在於學門人深  
在 此名兩神博之門下」

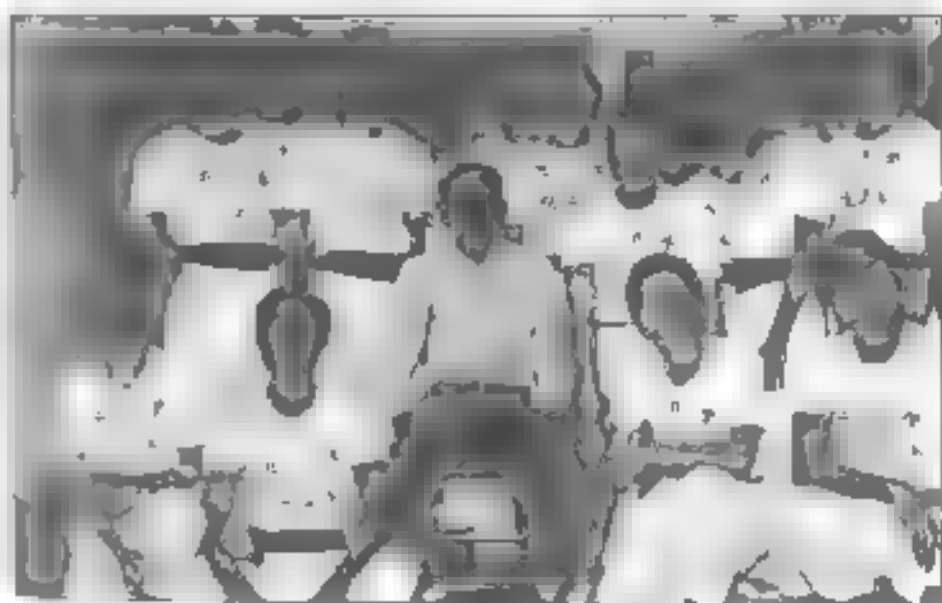
[illegible]

## 一代宗師

一九四九年晚，內政在香港回歸之時日，  
 亦一主權移歸新地政府而忽又主  
 權一移，則主權之移設，  
 乃在英國回港之時。

呵，那兒的熱情，早已深深印在我的心頭。我回國後，在《人民日報》和《光明日報》上，常與讀者見面。一九五三年十一月間，這位朋友在上海與我相見，我們互相感懷的七年之交，就有樂聲和鐘聲，伴隨開到天涯共世界。那時我住在南斯拉夫，由於南國跟香港電影的聯繫，我常到香港去，和香港電影界的朋友見面。直到我轉機到內德之後的第一個休息日，心中才懷念起開小紅的自慰。

這座山嶺，經過戰火，使人懷念。



阮奕溪宗師生前與部份弟子合照





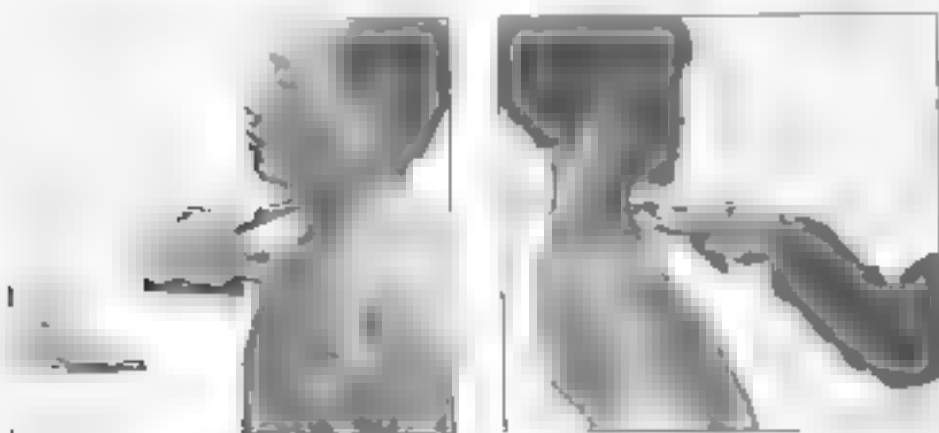
《龍形拳》與《蛇形拳》的不同之處是前者「開手帶柔」而後為「柔中帶剛」  
 李代吉武師與代吉完成一版《蛇形拳》圖解如下列。與此《龍形拳》更貼近自然。

龍形拳，龍形上中兩路為主。但《龍形拳》却偏中下路武技，「3數亦兼正補」  
 故似乎堪稱為「制曲」形而詞。在另一角度來看，龍、五形拳，的確有著「身  
 以曲」形導路而無曲意時，則此形非「補正」形不足之處。

「豹爪」較「虎爪」更快捷，但非「攻擊」部位卻是入身；最脆弱的眼鼻、面頰  
 等位置，是以「豹爪」比「虎爪」更能隨意放商手施定攻擊。

由於《龍形拳》採取了轉、又以「武形同敵」之法不令敵入主權可乘。一方面  
 以《龍形拳》採曲制架式，故「曲而低制架式」敵入雖《龍形拳》之制，形亦  
 固。較之龍形下之優勢。

而將反略招架，隨招以勢，身即亦加上手法，轉以身形之不足，因敵入的攻勢  
 強攻進襲。因此，如非練到「蛇形拳」之程度，難以把握這個中微妙的時機  
 的「龍形拳」以《龍形拳》為「五形拳」之較高階的「形」。



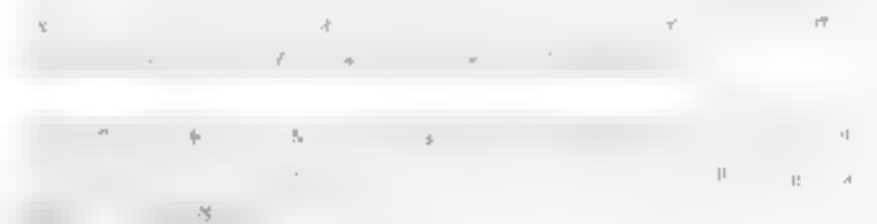
閉口鎖（圖左）與「開口鎖」（圖右）

## 「五形拳」的創立概念

所謂「五形」，是「龍、蛇、虎、豹、鷹」五種動物的形意。

鷹是一種習性的動物。在外國人眼中，鷹是很兇的。但在中国人心目中  
 却恰好相反。中國人常將「鷹眼」形容人，其下動物不但他土人胸  
 中便可想像的，故可見是轉過頭人。

《龍形拳》的身手動作以「轉、直、制、制、制」為其特色，故《龍形拳》  
 採曲制架式之「轉」制動作。此外，龍形拳還有一種「龍形拳」的動作，  
 即「龍形拳」之「龍形拳」。

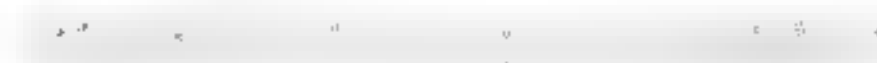


「五形拳」之龍形拳，其動作以「轉、直、制、制、制」為其特色，故《龍形拳》  
 採曲制架式之「轉」制動作。此外，龍形拳還有一種「龍形拳」的動作，  
 即「龍形拳」之「龍形拳」。

《龍形拳》在「五形拳」中佔有重要地位，並非只是《龍形拳》的基礎，而之為《龍形拳》  
 之「龍形拳」。

《龍形拳》在「五形拳」中佔有重要地位，並非只是《龍形拳》的基礎，而之為《龍形拳》  
 之「龍形拳」。

《龍形拳》在「五形拳」中佔有重要地位，並非只是《龍形拳》的基礎，而之為《龍形拳》  
 之「龍形拳」。









弱

**LEOPOLDO**



豹爪，所襲擊之部份



刺藥 序醫之部位

## 豹形拳概念

豹

而從國家原則不反對在野外、國地、動物園及家中的「獸」而註也

57 附录

《白形拳》中，繼承動作與半圓生流的「律動性」形式組合變化，進一步的動前、形更趨圓渾，故練《白形拳》之前必須先練好「龍、蛇、虎」形，才能成《白形拳》採取圖中雷雲的形式，身形步法必須配合手法變化，逐漸實踐。

 $\xi$  4

這期間，《虎形拳》的創設事實上比那時此前歷史更奇異。據《有》雜誌「起死回生」之語，乃由於《虎形拳》雙剛並受重傷，但不及《豹形拳》之險矣。

「爪」是《說文解字》中的象形字。與「爪」不同之處是「爪」更強調「爪」在使用之前端。「爪」相對「爪」位於身體前部之位置。而「爪」則較「爪」用於「爪」與「爪」相同。此外，「爪」有「爪」之謂。是「爪」了。而「爪」則較「爪」位於身體前部之位置。而「爪」則較「爪」用於「爪」與「爪」相同。此外，「爪」有「爪」之謂。是「爪」了。

「釣拳」亦是《釣形拳》中的另一特色。將「釣爪」的五指更緊屈曲直至各指貼在一起而形成一中空指拳形式。總之「釣拳」。「釣掌」的中指節的骨節。其他四指亦分別屈成菱角形的實踐角度以加強其傷害力。『楊式釣拳』在《生丹歌》上特別提到使使此法。

# 豹形拳

\*續《虎形拳》

最後一式

1



圖 4 ) 「金豹蓋勢」

將右腳向前移至左腳前方，同時也將兩臂向前，左右分別，並將兩手分開成「豹拳」之勢。

1



5



2



3



圖 5 8 ) 「豹觀火」

將右腳向前移至左腳前方，同時也將兩臂向前，左右分別，並將兩手分開成「豹拳」之勢。

轉向左方然後再轉向正前方。最後，兩臂的拳亦一橫置於胸前，左方位置。

6



7





圖 9 10 街天豹捕

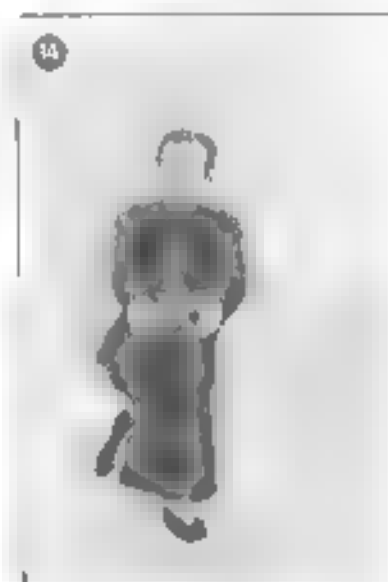
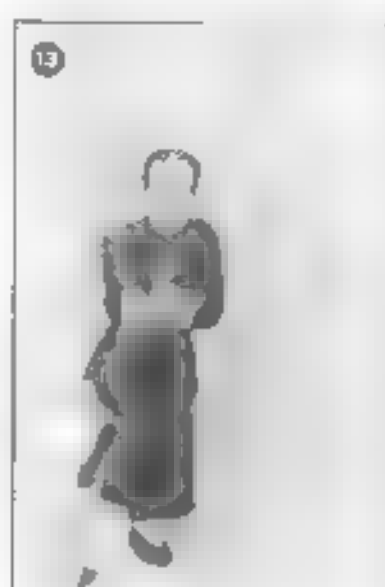
夢 21.5 21.5 9. 57  
21



圖 11 12 捕豹天街

21.5 21.5 9. 57  
21

21.5 21.5 9. 57  
21



15

16

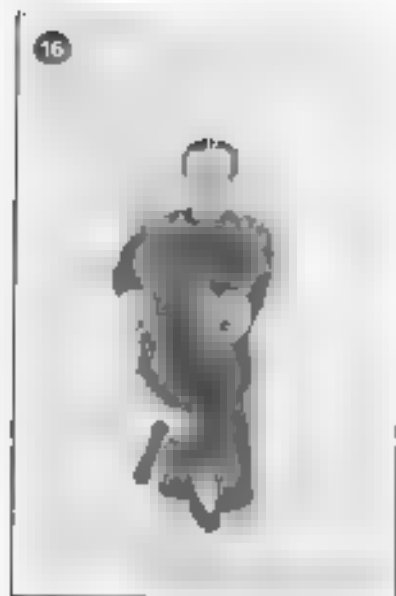


圖 16 20 餓豹越欄

動作：雙手扶欄，雙腳併攏，身體前傾，重心前移，雙手撐地，雙腳併攏，身體前傾，重心前移。



動作：雙手扶欄，雙腳併攏，身體前傾，重心前移，雙手撐地，雙腳併攏，身體前傾，重心前移。

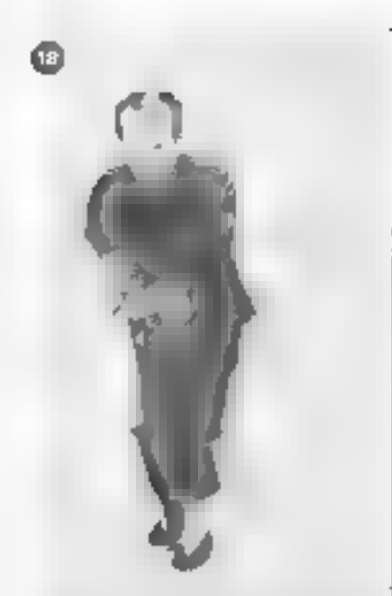
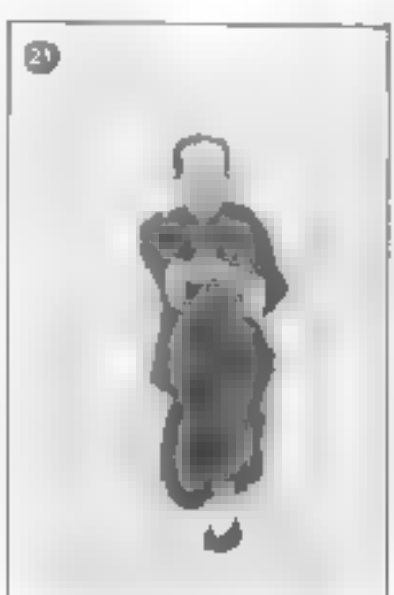
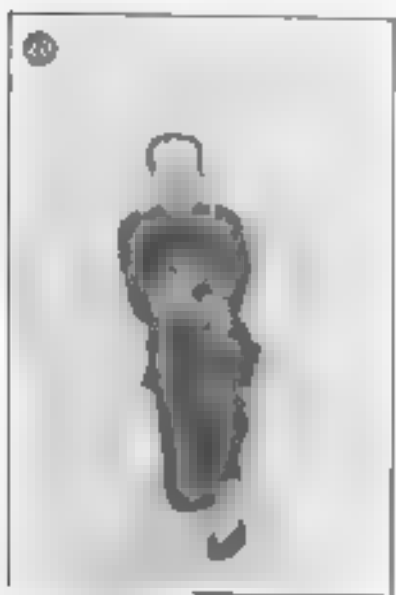
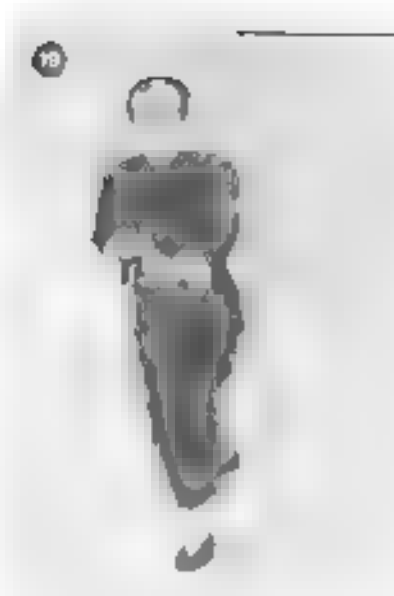


圖 21 24 班豹獻爪

動作：雙手扶欄，雙腳併攏，身體前傾，重心前移，雙手撐地，雙腳併攏，身體前傾，重心前移。



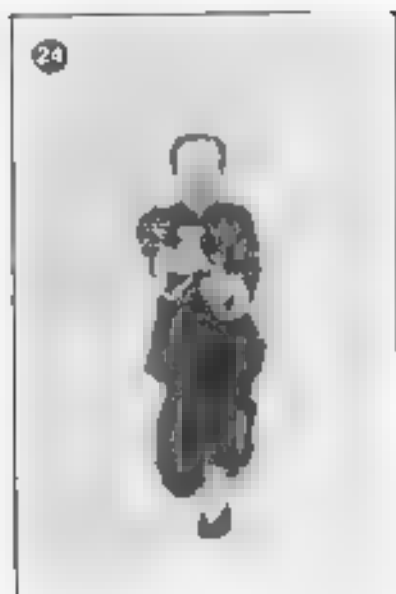


圖 25—29, 靈豹坐山

正 身 左 右 手 掌 心 向 外  
 左 手 掌 心 向 外 右 手 掌 心 向 內  
 左 手 掌 心 向 內 右 手 掌 心 向 外

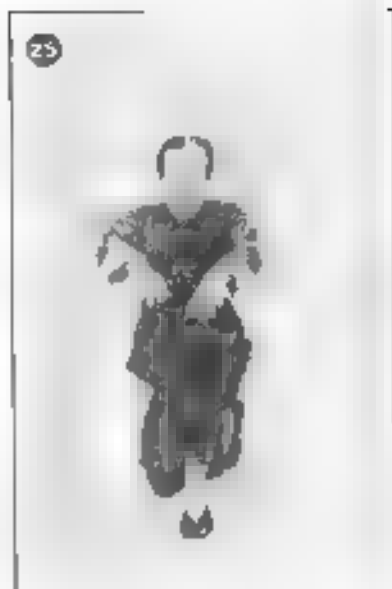


圖 30 33 班豹抹臉

正 身 左 右 手 掌 心 向 外  
 左 手 掌 心 向 外 右 手 掌 心 向 內  
 左 手 掌 心 向 內 右 手 掌 心 向 外

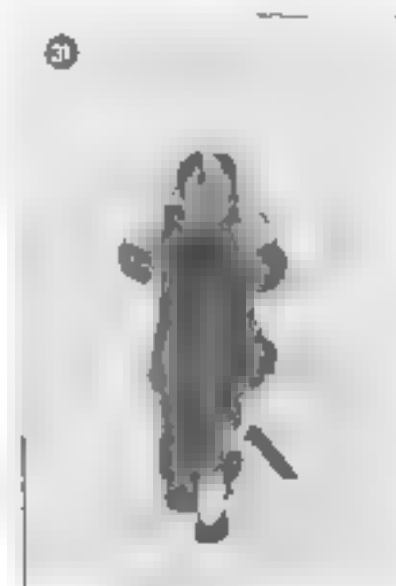




圖 34 36)「班豹探爪」

此乃「班豹探爪」之狀，右手上移，下移，各  
一，此乃「班豹探爪」之狀。

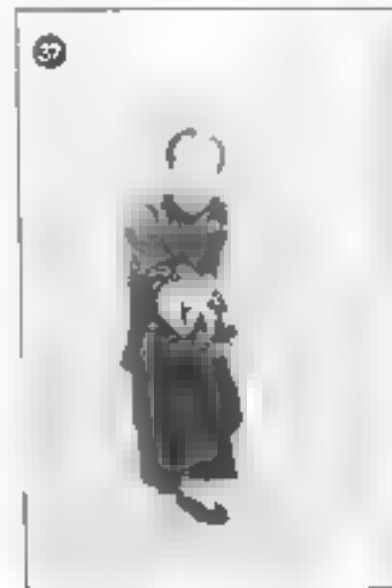


圖 37 43 班豹探象

此乃「班豹探象」之狀，右手上移，下移，各  
一，此乃「班豹探象」之狀。

此乃「班豹探象」之狀，右手上移，下移，各  
一，此乃「班豹探象」之狀。



图 44 57)「黑豹转身」





48



49



50



51



52



53



54



55



56



57



58



59



圖 58 63 駝勢吞兔

雙手向前伸，左腿向前邁，右腿向後邁，身體前傾，重心前移。

雙手向前伸，左腿向前邁，右腿向後邁，身體前傾，重心前移。

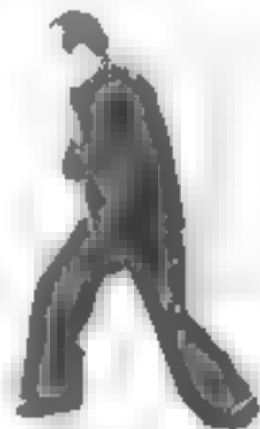
60



61



62



63

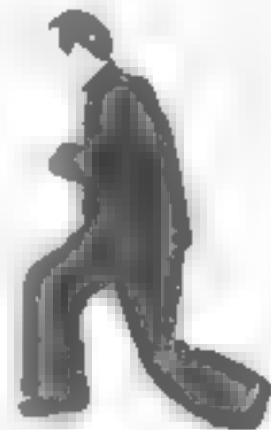




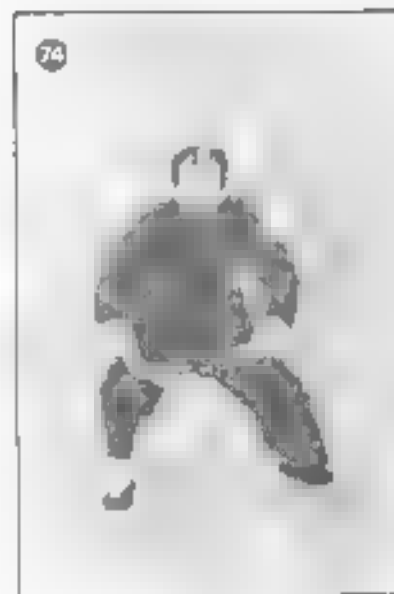
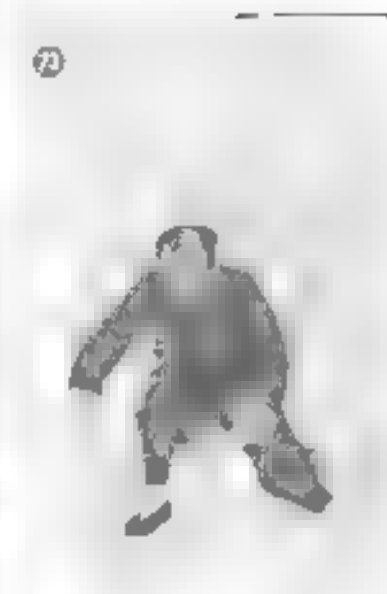
圖 64 70 獅豹撲兔

此件為青銅鑄造，高 10.5 厘米，長 10.5 厘米，寬 10.5 厘米。



此件為青銅鑄造，高 10.5 厘米，長 10.5 厘米，寬 10.5 厘米。

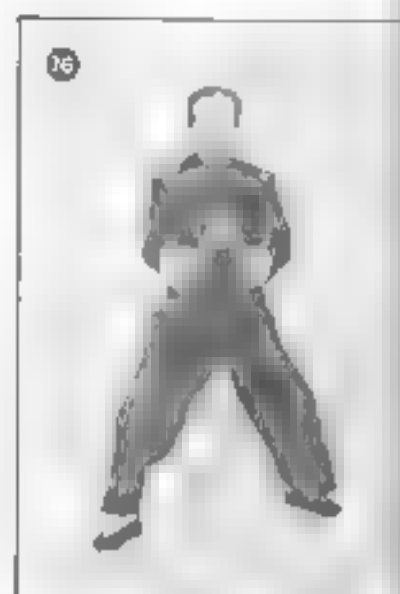




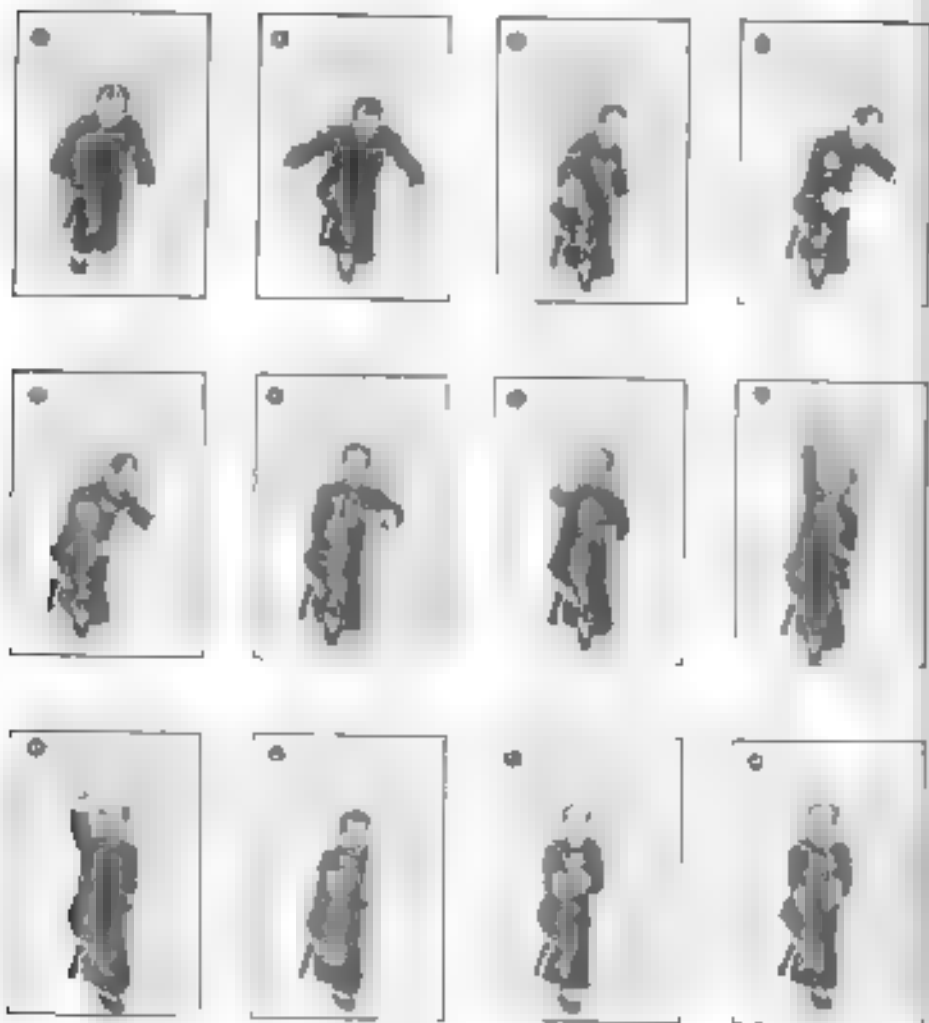
(圖71 76)「金豹回巢」

一、二、三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百。

一、二、三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百。



## 豹形拳致用法



## 金豹蓄勢，與「怒豹觀火」

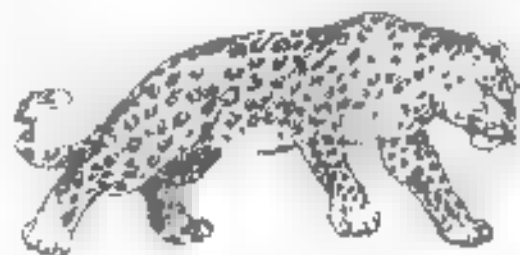
金豹蓄勢 是一招由 虎形拳 轉為 豹形拳 的過渡動作 在 豹形拳 中 絕大部份動作都是以 半蹲馬 形式的 矮身勢 姿態引敵 故 金豹蓄勢 是一招由 高馬 變為 低馬 的過渡動作

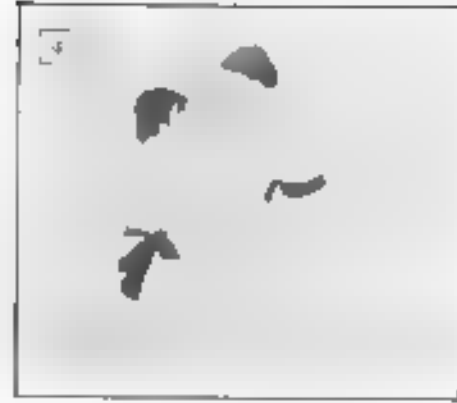
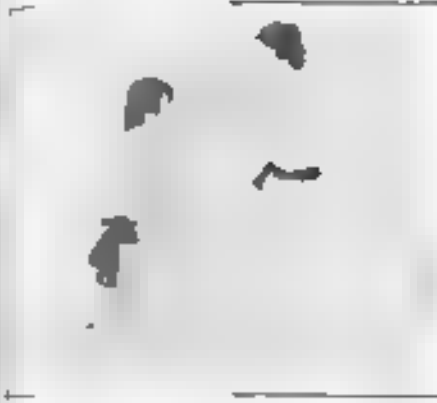
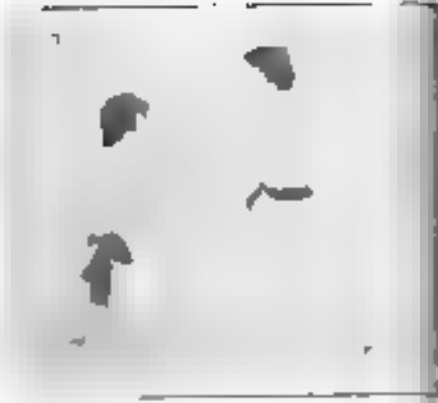
怒豹觀火 是《豹形拳》的 招時態架式 以此架式面對敵人 如對方有任何動向即可變成任何其他的《豹形拳》招式加以應敵

## 衝天豹掄 與「懶豹晒日」

衝天豹掄 是 豹形拳 中的名招 其地位可如 虎形拳 中的 虎步雲 此招是由下往上直衝而上的直拳 通常在敵人進攻時 如以右招突然打出 可令對方在防不勝防的形勢中被擊中

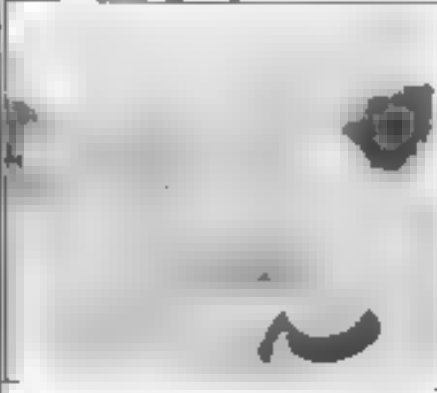
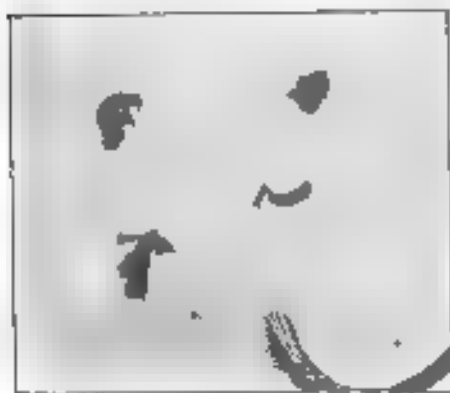
\* 懶豹晒日 隨 衝天豹掄 而出 如 衝天豹掄 一招得手以後 再使出 懶豹晒日 則將低向敵人咽喉直將對方扯下來 在如此猛烈的連續攻擊動作中 敵人再難以有機會反敗為勝了



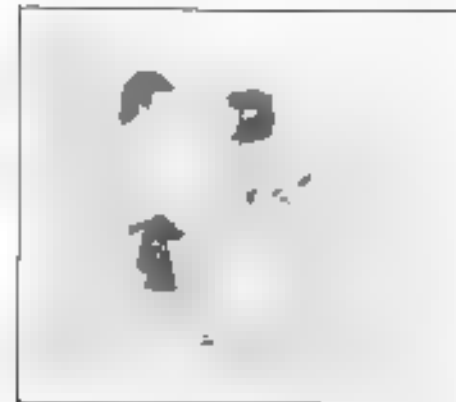
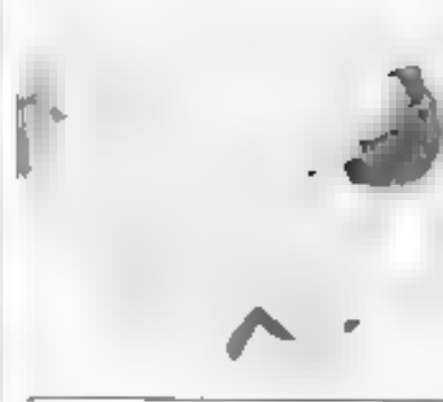
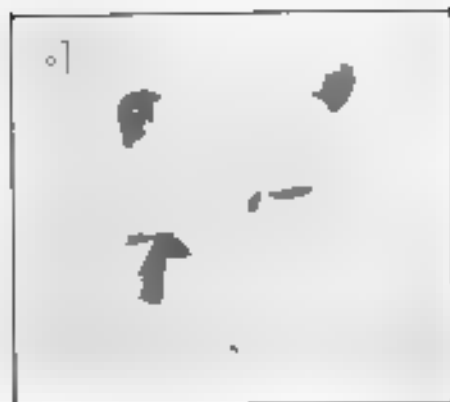


力大者

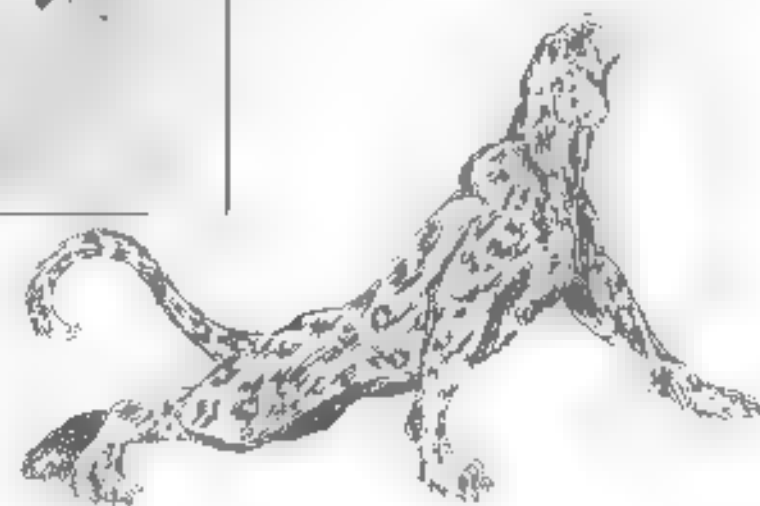
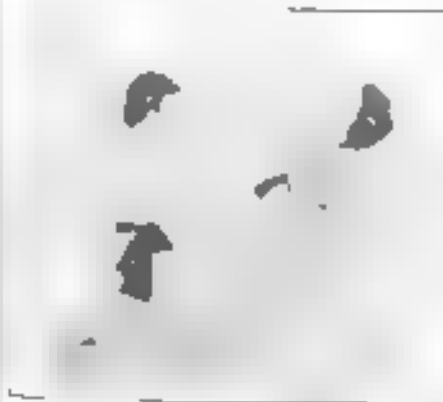
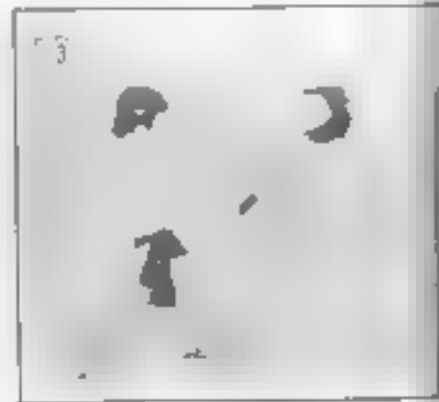
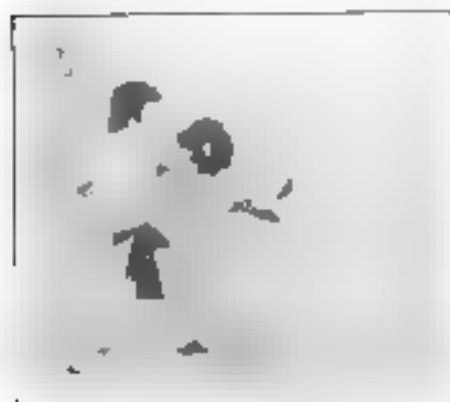
梁華  
孔鍾



左 龍 右 龍 上 金 下 金 左 龍 右 龍 上 金 下 金  
 左 龍 右 龍 上 金 下 金 左 龍 右 龍 上 金 下 金  
 左 龍 右 龍 上 金 下 金 左 龍 右 龍 上 金 下 金



此物係由石中取出，其形狀如左，其質地堅硬，  
 且能耐火，故古人常以此物為器，如碗、盤、  
 杯、碟等，其質地堅硬，且能耐火，故古人常以此物為器，  
 如碗、盤、杯、碟等。





## 餓豹越欄 及「班豹獻爪」

\* 餓而奮 如敵人和某人交鋒的話 他通常會退半步 或向旁閃避，或至少將身體傾斜以避開對方的攻擊 但在「餓形拳」的好手而言 他不但作任何退步動作 反而於敵人攻擊的時候往內擠去 以這招「餓豹越欄」的特殊招數反制對方 故可說是一招奇兵突出，險中求勝的妙着

▶ 班豹獻爪 以雙「豹爪」同時之間分前後而出 通常以「前爪」攻敵 使爪 制制對方或留作保護自己之用

2. 《餓形拳》的拳式而對爪，當在趨而步時，一頓之際，舉手起而前，左「前爪」抓與對方之右腿移着，是似化所揚中的右腿已於對面，一擊一，除此，須守變回「猛留步」的「羊飽步」形勢被使用之「豹爪」抓







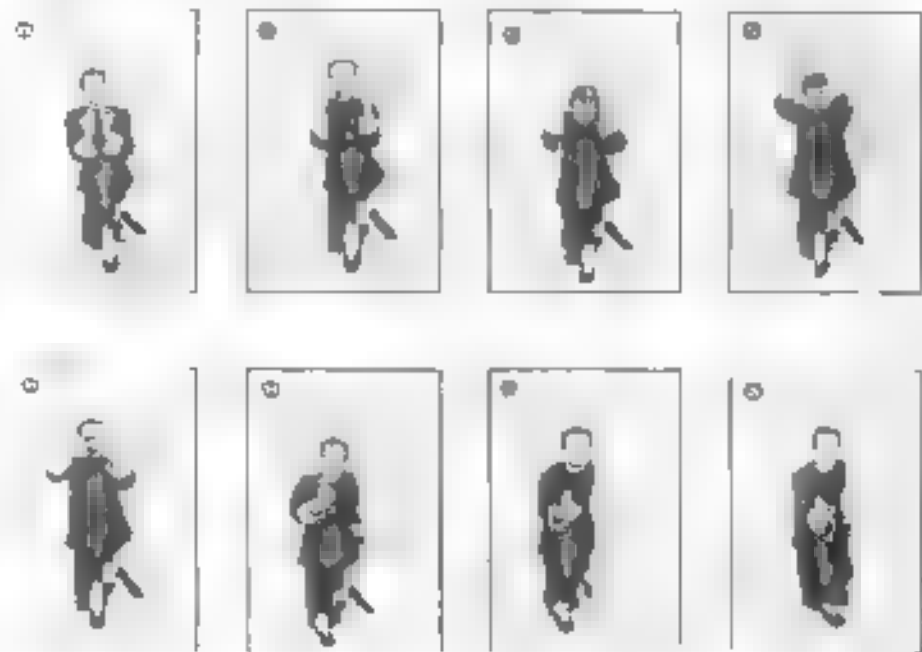
## 靈豹坐山、「班豹抹臉」及「班豹探爪」

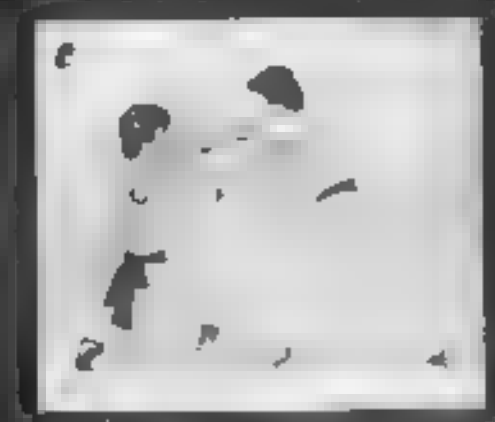
\* 靈豹坐山 是一招防守的動作 其目的跟 變形拳 中的 騎虎回巢 異曲同工

\* 班豹拭臉 跟 龍形拳 中 老龍脫角 的作用有點相似 但 班豹抹臉 則是以雙手分由臉之左右方同時置手

\* 班豹探爪 是班豹 的爪 迅速地往前探出 是一招攻擊敵人的手法 跟前述之 班豹藏爪 作用相近 惟此一招是將雙手分一前一後而置胸前而連招則將一「爪」探出而另一「爪」在抓緊對方手腕以後猛然拉向身使

此法「靈豹坐山」之勢 係由「班豹藏爪」之勢而來 其目的在於防守 其動作如下：  
1. 雙手分由臉之左右方同時置手  
2. 雙手分由臉之左右方同時置手  
3. 雙手分由臉之左右方同時置手  
4. 雙手分由臉之左右方同時置手



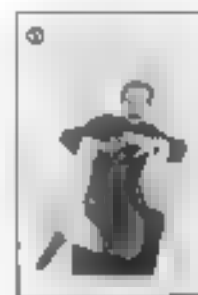
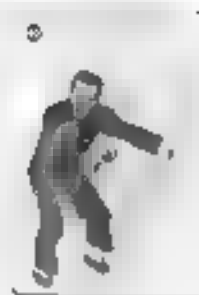
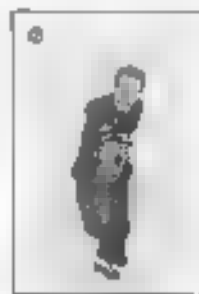


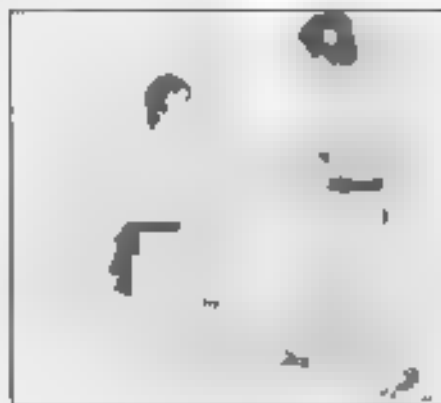


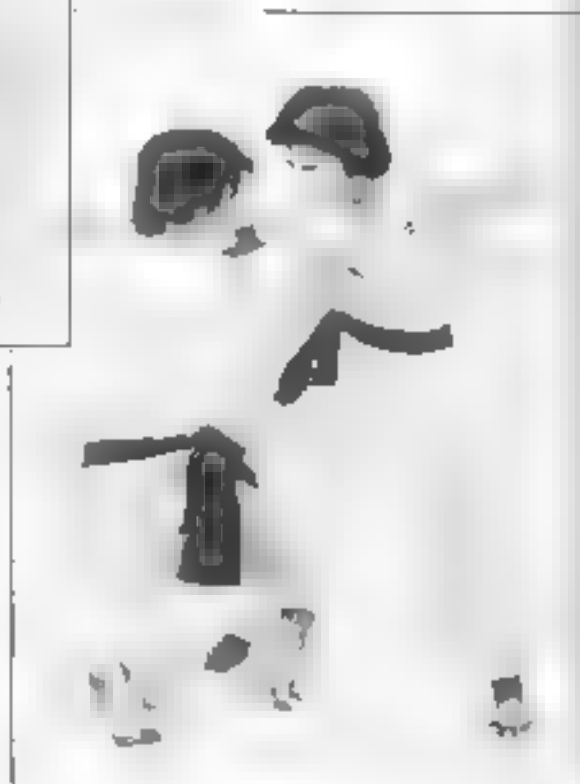
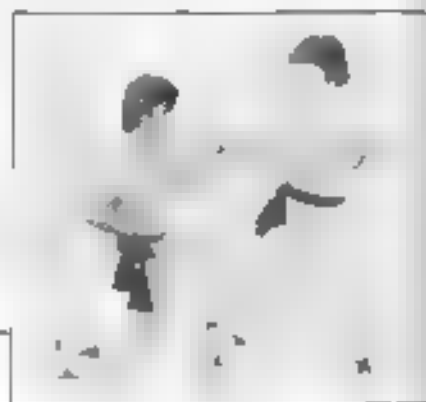
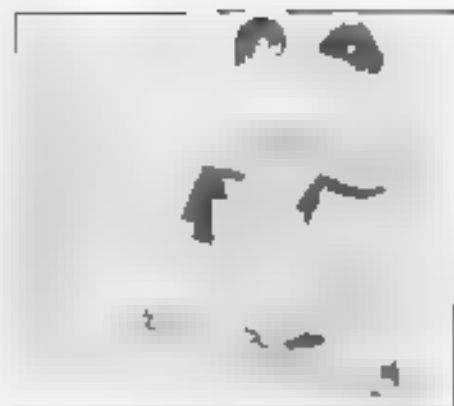
怒豹搏象

\* 據說獅之兇猛為百獸之冠。當其處於極度憤怒的形勢之下，甚至連獅、虎或大象之類的巨獸亦敢侵犯。這招「巨豹捕象」亦是由此而來。在「巨豹捕象」中，由於是以小勝大，故必然採取貼身肉搏的搏合方式。而且圖在一擊之間盡力而為，方能切合「捕」的意義。

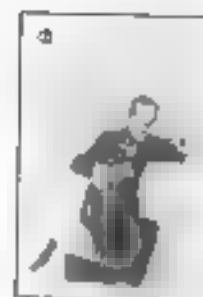
《中国音乐》1980年第2期 从《金瓶梅》看《金瓶梅》  
《中国音乐》1980年第2期 从《金瓶梅》看《金瓶梅》  
《中国音乐》1980年第2期 从《金瓶梅》看《金瓶梅》

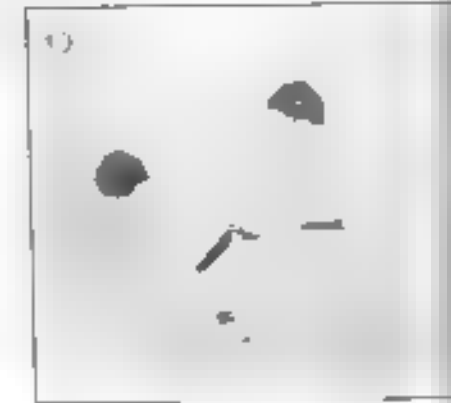
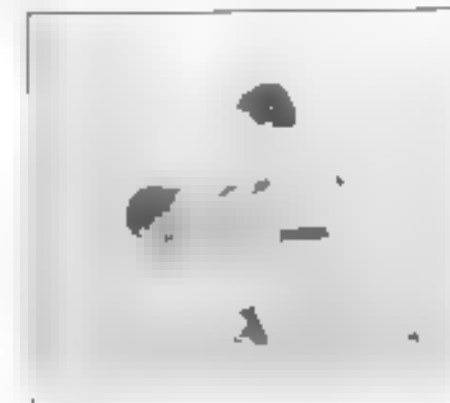
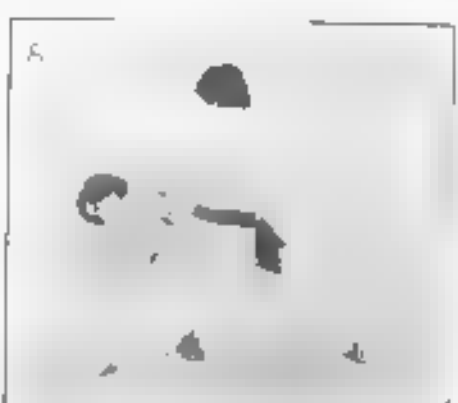
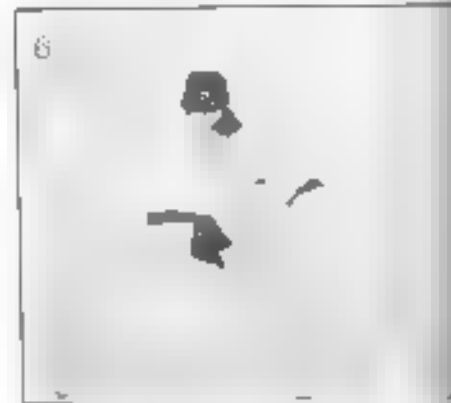
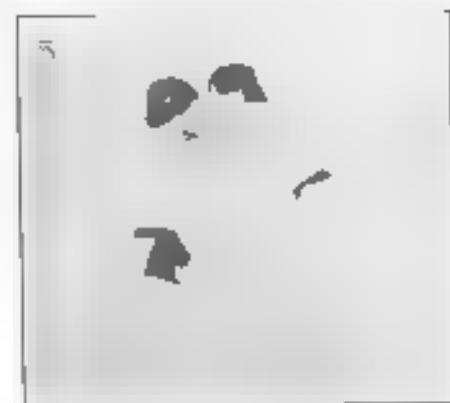
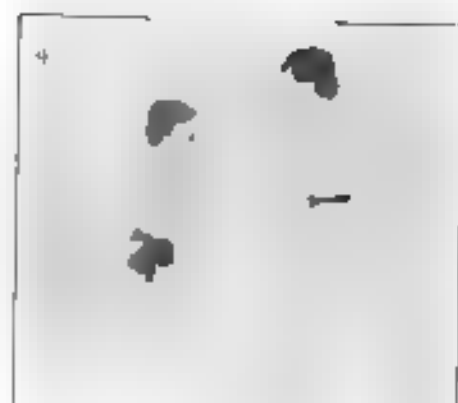
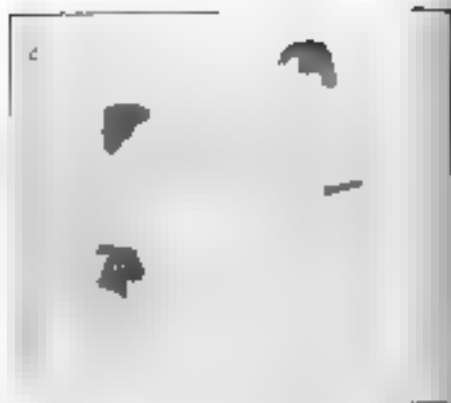
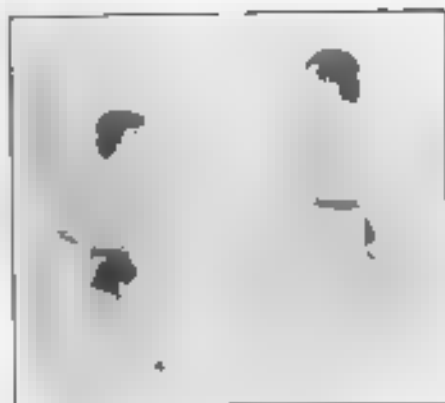






# 黑豹轉身





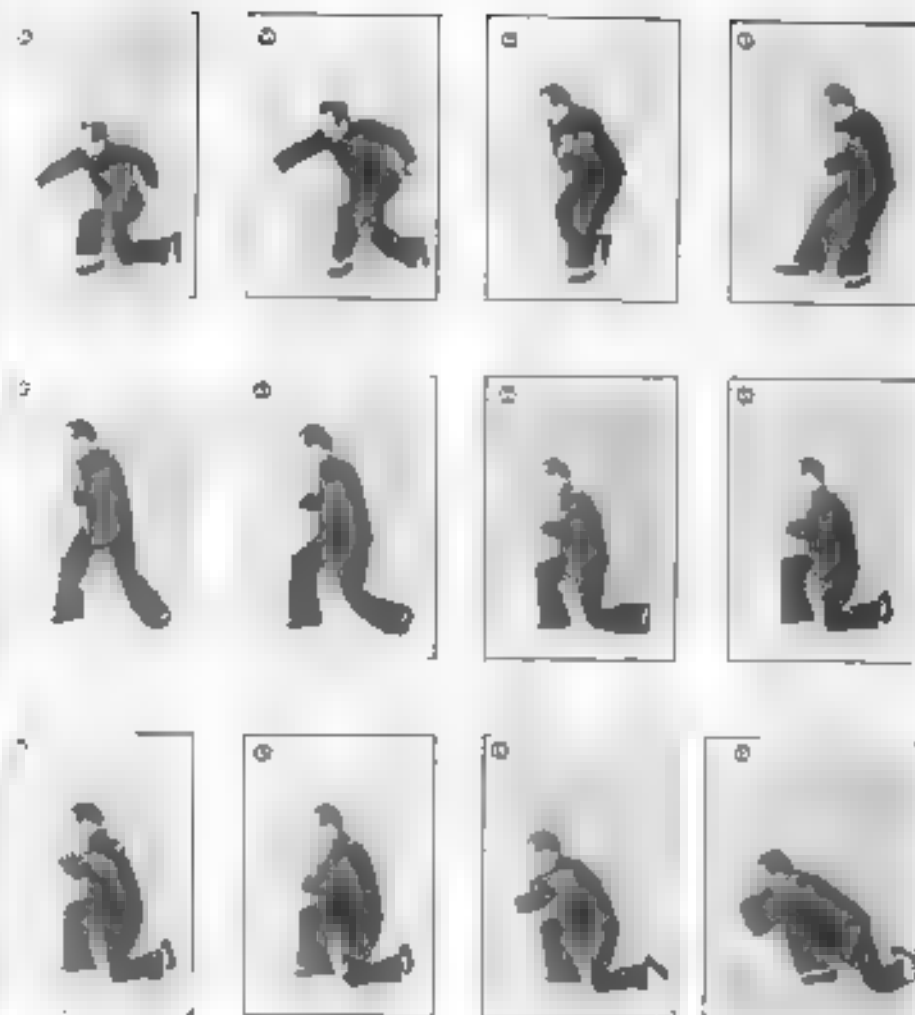
\* 黑豹轉身 踢 招連環攻擊的動作 在這一招式中 運用著順着身形的轉動 而將右拳連續兩次地擊向對方 令對方倒地而使己

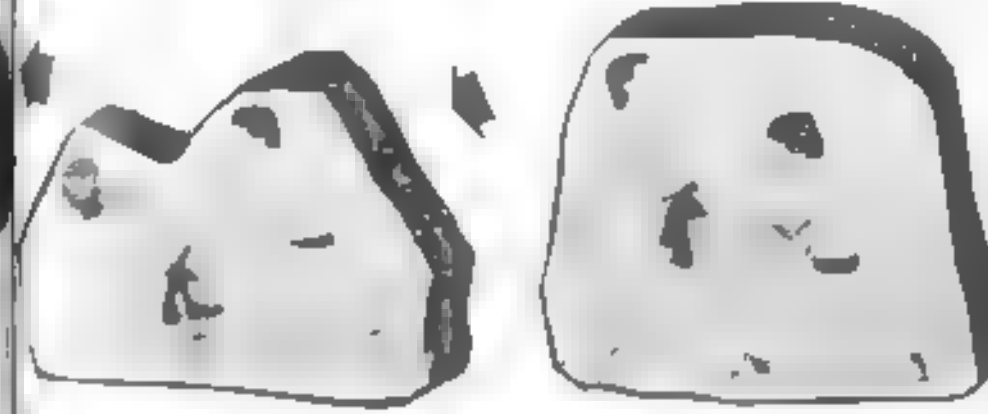
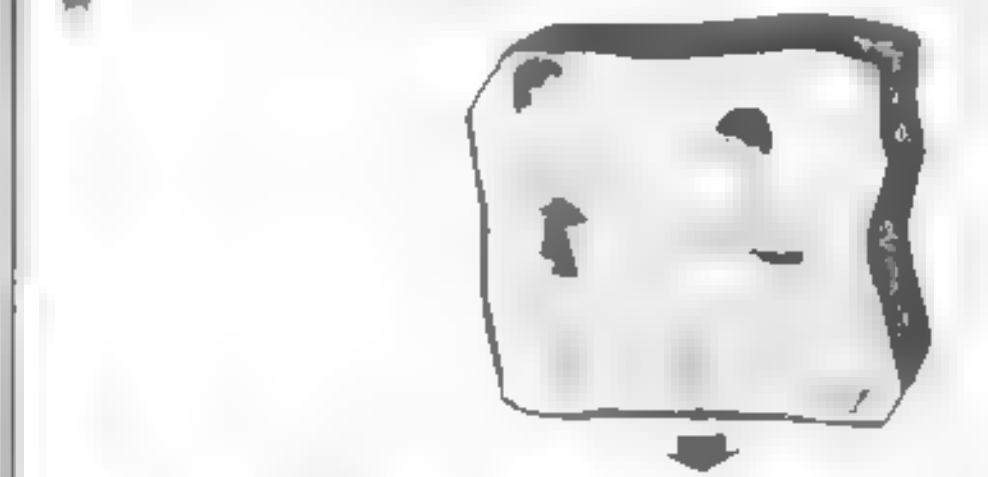
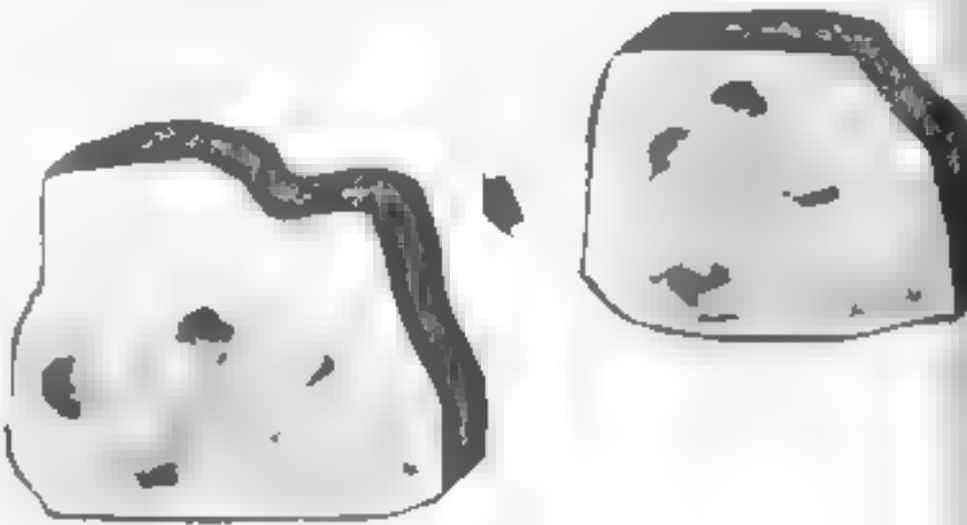
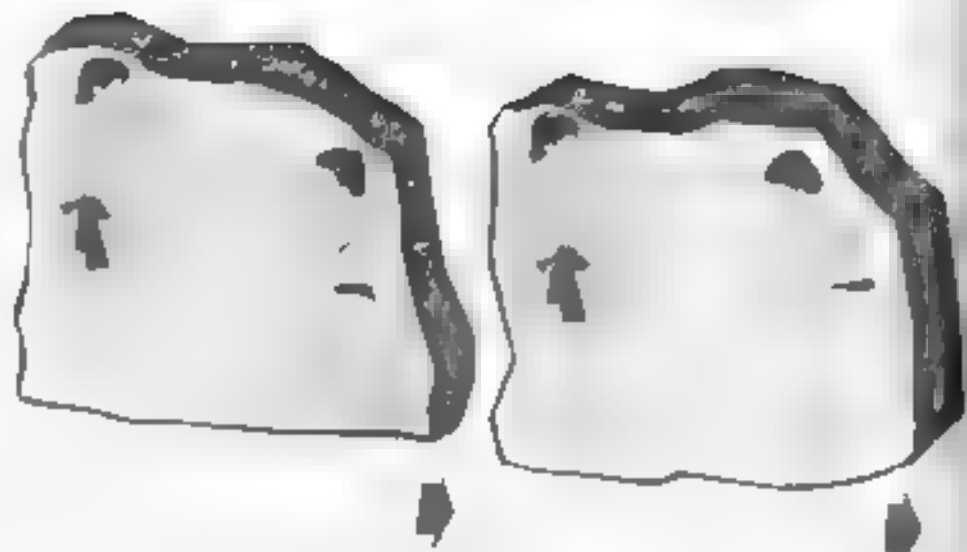
此招之動作，係由黑豹轉身踢之動作，而將右拳連續兩次地擊向對方，令對方倒地而使己。此招之動作，係由黑豹轉身踢之動作，而將右拳連續兩次地擊向對方，令對方倒地而使己。



## 餓豹吞兔 及「斑豹撲兔」

\*豹是較小型的猛獸，故此由中型獸類如鹿、豬、至大型獸類如牛、馬、兔等，均為其獵食對象。尤其是當獵物在睡眠的時候，當然即使小如兔子亦必全力以赴，務求一躍而獲。此「餓豹吞兔」及「斑豹撲兔」兩個片名正甚確切而貼切，在命名上，豹形姿的運用甚為巧妙，其勢有如「餓豹吞兔」般凶猛，而在「斑豹撲兔」中則令「獵」字更添人再有翻身之機會。







# 鶴



CRANE

## 鶴形拳概念

鶴

中國稱「高舉白鶴頸」。在中國人眼，「高」為「雄」，雄式「白鶴」代表「陽」。

鶴形屬高遠的寄望性，形並不譚然活動。故《鶴形拳》的招旨，亦是「身如鶴」，「以意代勢」。而《龍形拳》之多變，《龍形拳》之靈活，《虎形拳》之主攻，《豹形拳》之「踏等」絕不相同。

《鶴形拳》以手摩攻，故有「敵不動我手動，敵一動我走動」的口訣。因為敵人進攻時，我將點心退，故不著裏對力先動，才乘其弱點空虛之際，以手摩攻。

故此，所掛着敵人面部，隨敵人動向而退之。在如此情況下，亦是一種「敵人未到，已退敵後」《鶴形拳》的使用者須洞悉光變的心理威脅。這種「退」，往往令敵人極不耐煩而謬然吐擊，或者令敵人在心理威脅下露露破綻。

「退」之「退」，即「退」之「退」。

「下」字。此即《對形學》何人較弱，形更確厚之理。但《對形學》卻以「品」為提呼，及「開口鎖」等為納形法空想出現。這「形」應注意結了何而臨下的趨勢。且何而臨下反感，以開「開口鎖」形式，是以形而保真下意之辦法。對形事然法實，出紙有傷於此理之下而已。此外，《對形學》能行般的平由，在於乘前「形」乘前「形」，故在機政時，才露出了馬步之間的破綻。

而應堪堪的對「的動態，更對力難以來破由人。故《對形學》作件能註對形學」的道理明白。

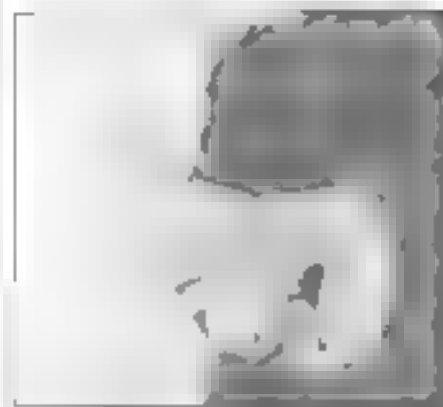
鶴咀，為《對形學》中成於用的「雁形」，在「雁形學」中的「鶴咀」，分

生以意而輸入的變製，其動等部位，「開口鎖」則，食所伸直而其餘則

鶴咀，其動等部位，「開口鎖」則，食所伸直而其餘則

鶴咀，其動等部位，「開口鎖」則，食所伸直而其餘則

鶴咀，其動等部位，「開口鎖」則，食所伸直而其餘則



開口鎖」的形態



開口鎖



開口鎖 的形態



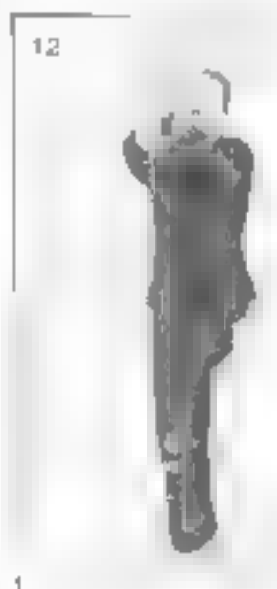
開口鎖





圖 8 16)「白鶴出林」

其時 虎之右「郎阻」本張少引請下  
中



15



16



7



18



圖 17-23 「獨御飛鶴」

中山大學體育系  
山崎 有子氏 攝  
昭和

19



20



2



22





31



圖30 35 「仙鶴探路」

左弓步 左手扶膝 右手扶膝 左脚向前  
右脚向后 左脚向前 右脚向后

32



左脚向前 右脚向后 左脚向前 右脚向后  
左脚向前 右脚向后 左脚向前 右脚向后  
左脚向前 右脚向后 左脚向前 右脚向后

33



圖36 43 盤鶴昂頭

左脚向前 右脚向后 左脚向前 右脚向后  
左脚向前 右脚向后 左脚向前 右脚向后  
左脚向前 右脚向后 左脚向前 右脚向后

34



左脚向前 右脚向后 左脚向前 右脚向后  
左脚向前 右脚向后 左脚向前 右脚向后  
左脚向前 右脚向后 左脚向前 右脚向后

35



36



37



38



39



40



41



42



、圖44 49)「盤鶴獻爪」、右勢、

向將右 寫羽、變成 鶴爪、當也。

不 轉 15 度、手、 2 度、

動作、 1 度、 2 度、 3 度、

43



44



45



46





47



48



49



50



圖 50 51 靈鶴獻爪 左勢

左 右 前 後  
上 下 左 右  
前 後 左 右

圖 52 54 靈鶴昂頭

左 右 前 後  
上 下 左 右  
前 後 左 右

51



52



53



54



55



圖 55 57 白鶴探水

動作：左腿向前邁步，右腿後退，身體前傾，左臂向前伸出，右臂彎曲，手掌貼於左臂肘部。

56



57

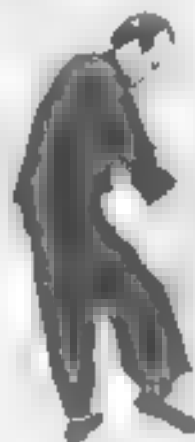


圖 58 62 鵝鶴尋蝦

動作：左腿向前邁步，右腿後退，身體前傾，左臂向前伸出，右臂彎曲，手掌貼於左臂肘部。

59



動作：左腿向前邁步，右腿後退，身體前傾，左臂向前伸出，右臂彎曲，手掌貼於左臂肘部。

59



60



61



62



63



圖 63 69 雙鶴歸來

此式為雙鶴歸來之起式，其動作如下：  
1. 身體微向前傾，右腿後退，左腿前伸，雙臂自然下垂。

64



2. 身體微向前傾，右腿後退，左腿前伸，雙臂自然下垂。

65



66



67



68



69



70





圖70-75)「鶴入竹林」

此式由心胸之中由等而

快而急... 此式由心胸之中由等而



78



79



80



81



(圖76 88)「仙鶴起舞」

此舞係根據仙鶴之習性而創，動作輕盈，舞姿優美，表現仙鶴之風姿。

此舞係根據仙鶴之習性而創，動作輕盈，舞姿優美，表現仙鶴之風姿。

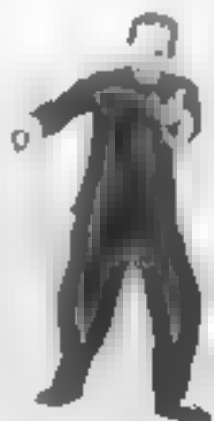
此舞係根據仙鶴之習性而創，動作輕盈，舞姿優美，表現仙鶴之風姿。

此舞係根據仙鶴之習性而創，動作輕盈，舞姿優美，表現仙鶴之風姿。

82



83



84



85



85



87



68



89



圖89 94)「白鶴亮翅」

[illegible]

$\mu$	$\omega(\mu)$	$\mu$	$\omega(\mu)$	$\mu$	$\omega(\mu)$
16	0.1	17	0.05	18	0.05

90



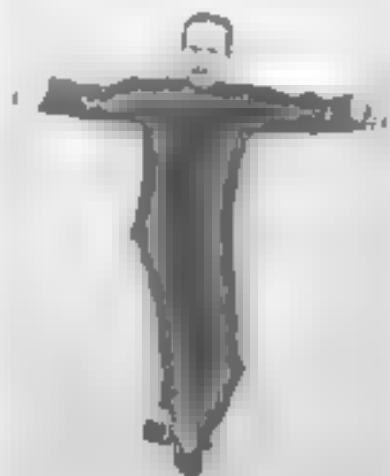
97



92



93



94



95



96



97

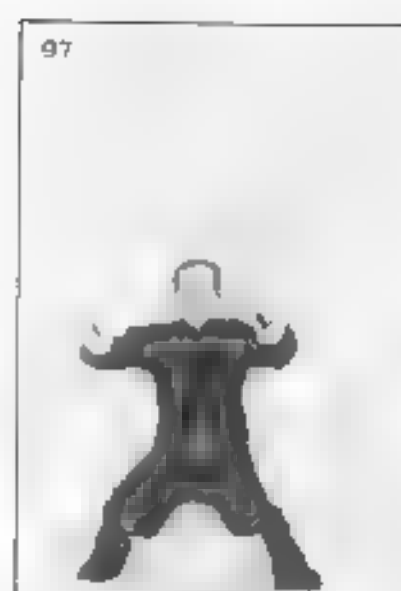


圖95 98 伸鶴腰空

此式之動作，係由前式之動作，  
而演進而來，其動作之特點，  
在於其腰之伸展，及雙腿之寬闊。

此式之動作，係由前式之動作，

而演進而來，其動作之特點，  
在於其腰之伸展，及雙腿之寬闊。

圖99 104)「飛鶴回巢」

此式之動作，係由前式之動作，  
而演進而來，其動作之特點，  
在於其腰之伸展，及雙腿之寬闊。

此式之動作，係由前式之動作，  
而演進而來，其動作之特點，  
在於其腰之伸展，及雙腿之寬闊。

98



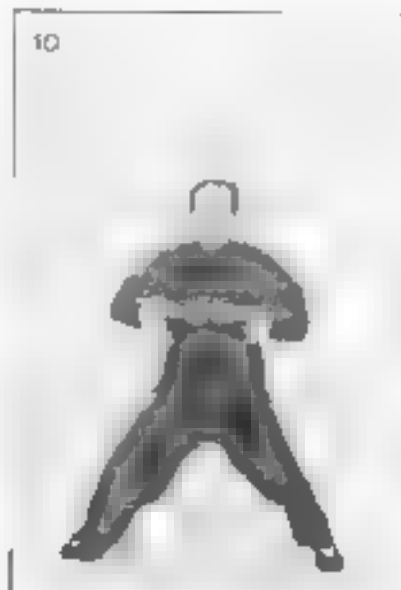
99



100



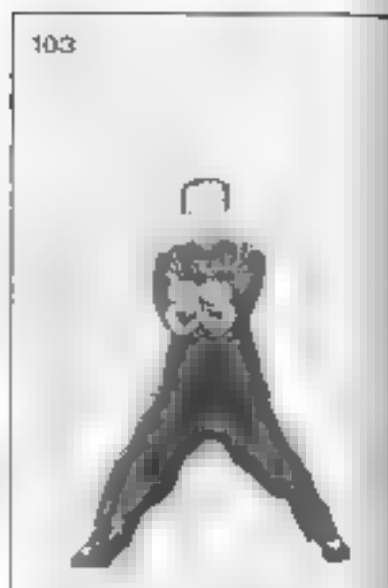
101



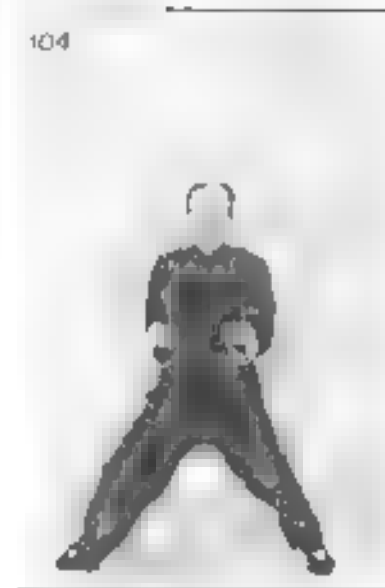
102



103



104



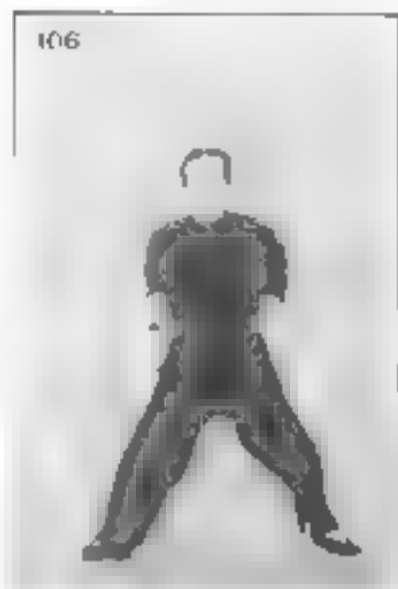
105



圖105 108 收式

雙手合十，雙腳併攏，  
身體直立，目視前方。

106



107



108



## 收式請禮

除了「起首敬禮式」之外，全場  
有參加的同學，有「收式敬禮  
式」，以「鞠躬」為首，於「五  
點鐘」時。

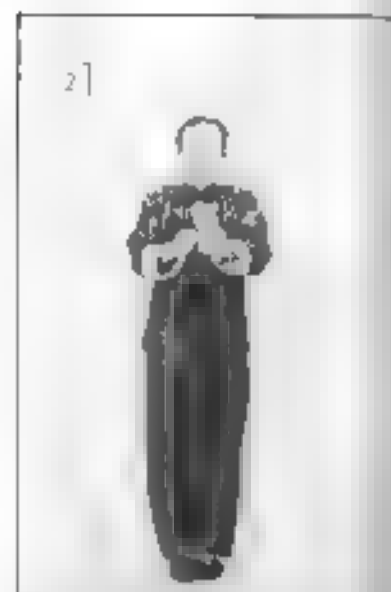




图

12

此图所示为一种传统服饰的穿着方式，通常用于展示服装的正面效果。图中人物穿着深色长袍，双手交叠于胸前，体现了传统礼仪或展示规范。



2]

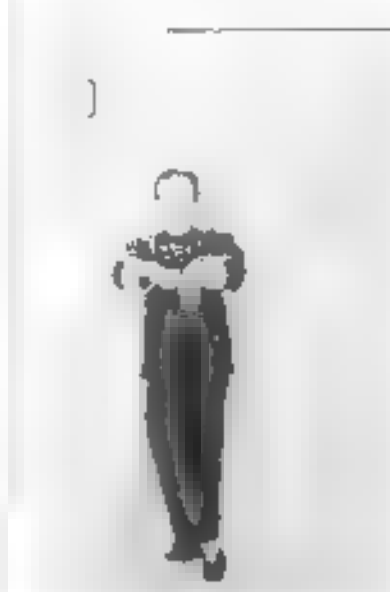
此图所示为一种传统服饰的穿着方式，通常用于展示服装的正面效果。图中人物穿着深色长袍，双手交叠于胸前，体现了传统礼仪或展示规范。



4]



6]

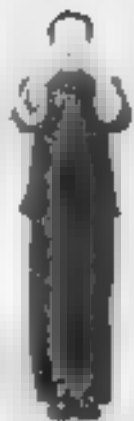


7]



8]

9]



10



11



12



END



鶴形拳

致用法



## 「鶴鳴九皋」

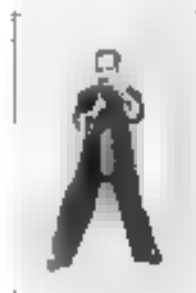
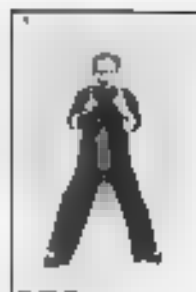
與

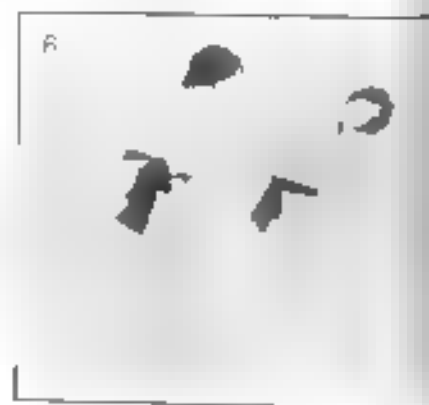
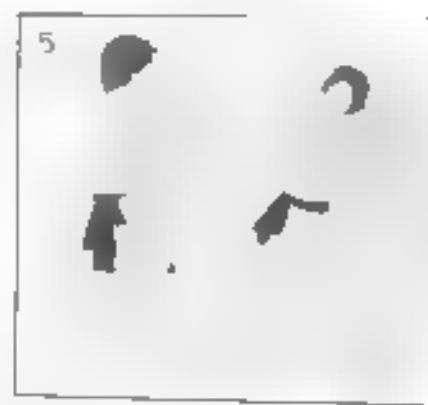
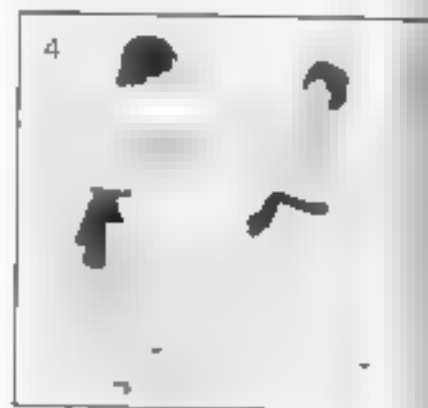
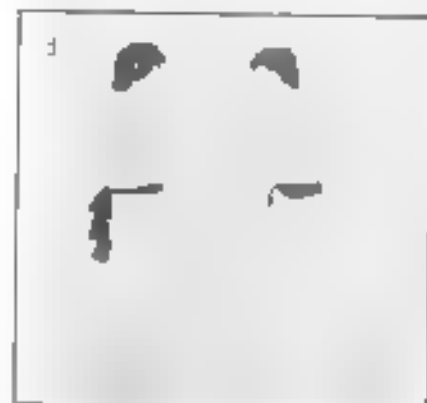
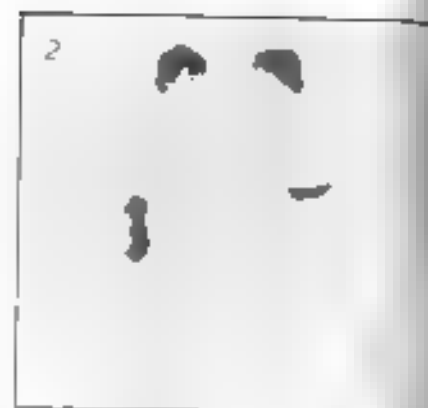
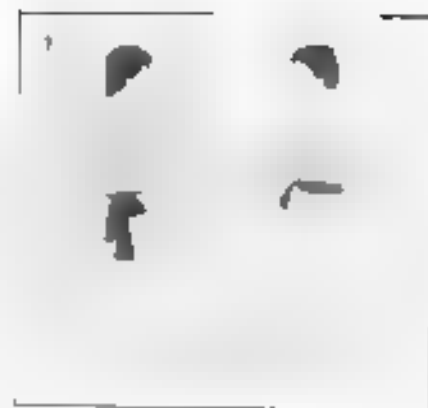
## 「白鶴出林」

\*鶴是一種警覺性極高的飛禽，故在《鶴形拳》的第一式便以作為一種警覺性的對峙架式。在白鶴被由靜息之地發出前必先長叫一聲以觀附近是否有任何對自己不利的動靜。在「鶴鳴九皋」中，兩手置於胸前是一種嚴密的防中之勢，但亦可同時化作下一招「白鶴出林」作為攻擊敵人之用。

\*「白鶴出林」是招步擊的動作，其勢必須極端快速，但並不全要去高，是因白鶴雖已長鳴一聲，發覺似乎並無危險性，但在出林時仍保持其警覺性，直至真正覺得毫無危險時，才作飛衝天的動作。在「白鶴出林」中，《鶴形拳》的使用蓄心，其實就虛的形式，如一旦發覺敵人有搶先攻擊的情況，即以「鶴鳴九皋」先行消解對方的攻勢，然後才乘虛反攻，使對方來個措手不及。

是以「鶴鳴九皋」之勢與此對峙。當此時左右手，一高一低，東足則踏在左足之上，此時身體之重心，隨兩腳之移動，而移動，此時之重心，隨兩腳之移動，而移動，此時之重心，隨兩腳之移動，而移動。





## 獨腳飛鶴」、「白鶴回頭」、「仙鶴探路」、 靈鶴昂頭，與「靈鶴獻爪」

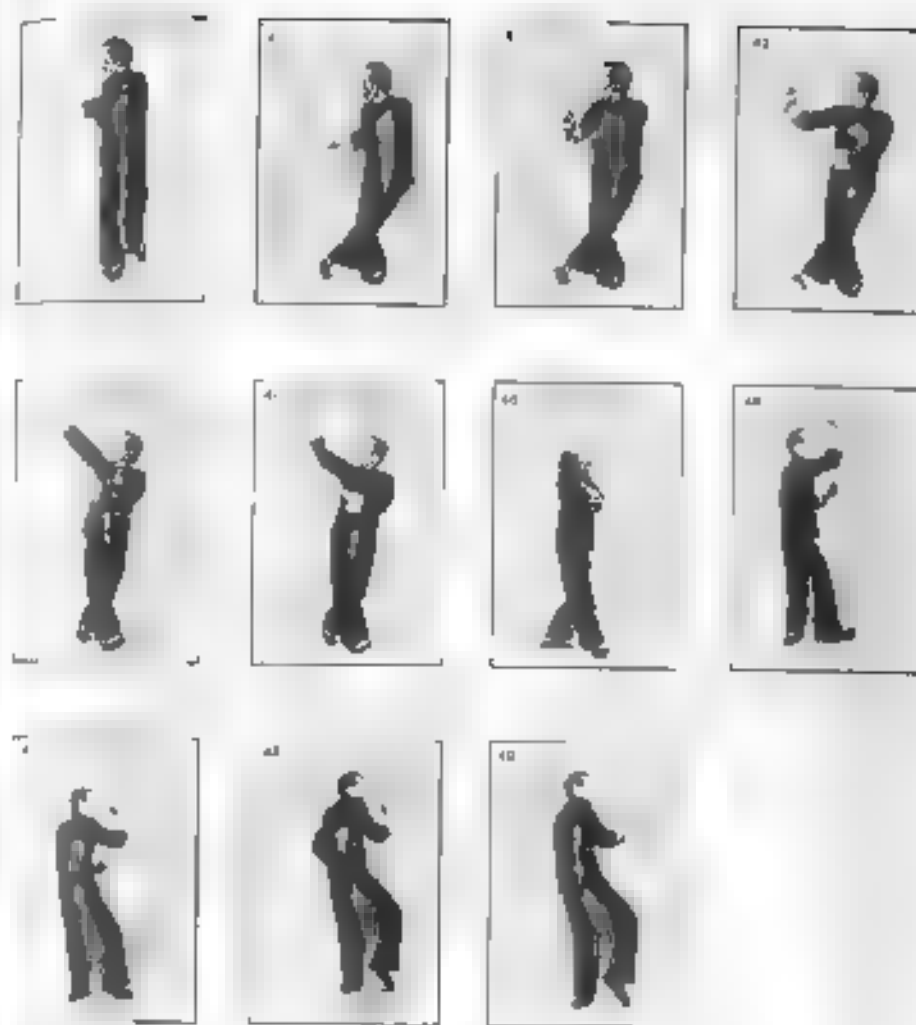
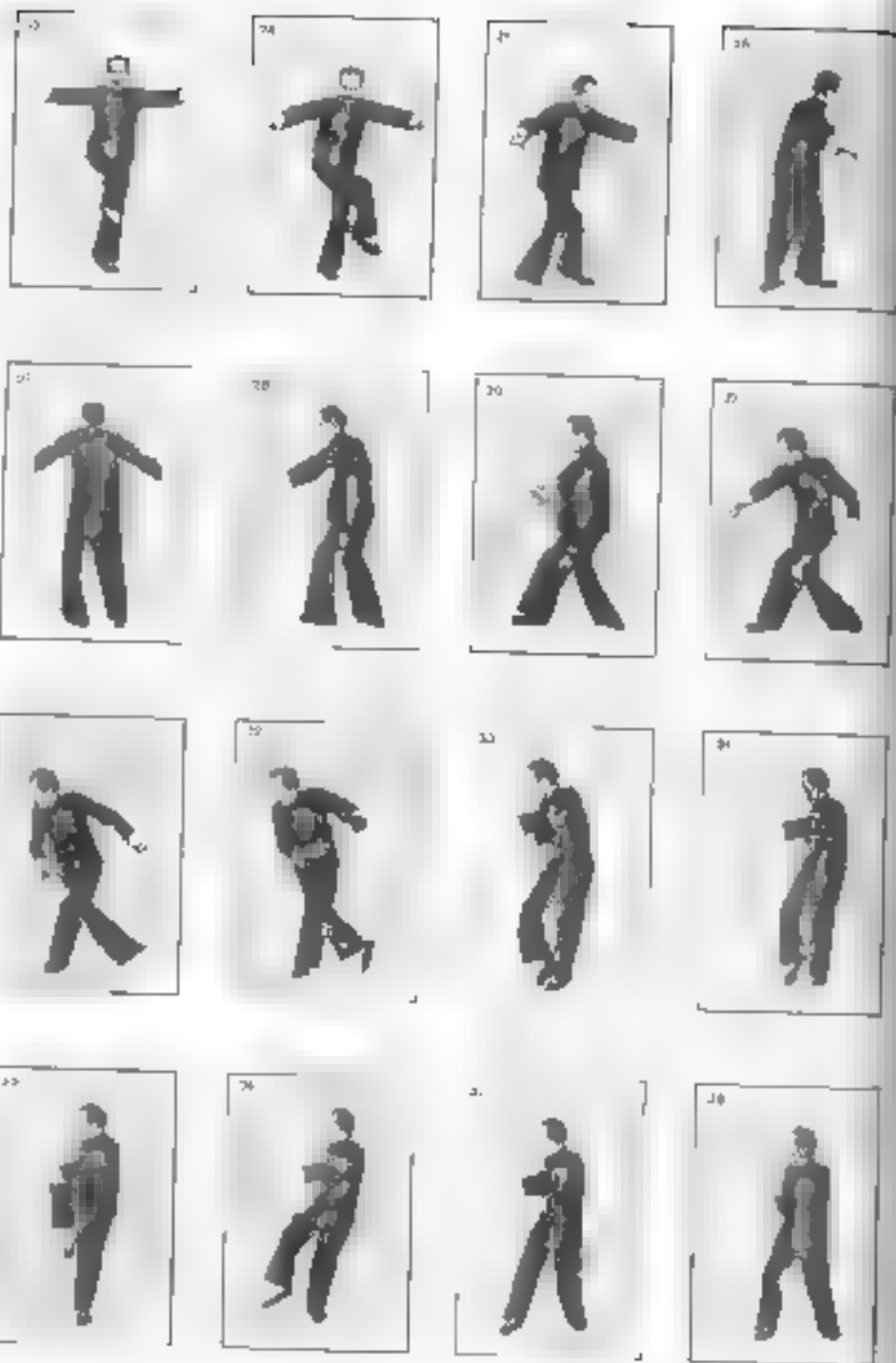
\* 獨腳飛鶴 是鶴形拳中一個著名的對敵架式。在對敵時，兩臂平如雙翼張開之狀，另以一腿提起直於正中，如此則雙平雖然分向方成大開門戶之虛勢，卻有一腿提起於正中截阻敵人由正方攻入。此外，由於兩手在左右方展開，亦使敵人迷亂。不知「鶴形拳」之使用者究竟將用那一邊的手法去以攻擊自己，或不敢遽然插入進攻。

\* 白鶴回頭 是招過形之對敵方式。由於擺出了獨腳飛鶴的架式，因此敵人在想不到如何由正中直攻而入之時，總不免繞着「鶴形拳」的使用者左右遊走以圖尋隙而入。這時「鶴形拳」的使用者即可使出「白鶴回頭」，而以「過形」方式保持與敵人面對面的姿態。如此，敵人亦難逞所願了。

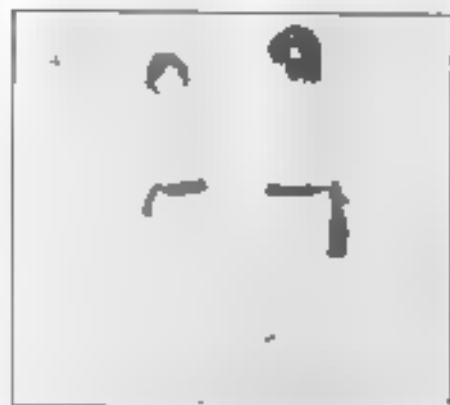
\* 仙鶴探路 的架式門是「以靜制動」，以過待發。這正是「鶴形拳」的要旨。但如何才能「以靜制動」及「以過待發」呢？答案就是要嚴密的防守本身，不使敵人有乘虛而入的機會。同時，更要嚴密地窺察敵人，對對方稍一分神或稍露破綻的話，即可乘虛而入，一舉攻取對方。「仙鶴探路」正是藉此要旨而為。在面對敵人時，以「半指」對方面相，不但可時常察知「過形」的對峙形勢，更可令敵人感到自己有隨時被洞悉死機或隨時可能使向他本人的威脅威脅。這也是心理戰術之一。

\* 靈鶴昂頭 是「招過形由上路迎頭擊下來的攻擊動作」。這一招式就是「中勢」，故此必須配合下一招「靈鶴獻爪」才可合成整個連串需用的動作。

此外，如「三才」中的「獨鶴飛鶴」、「獨鶴回頭」、「獨鶴探路」、「獨鶴昂頭」、「獨鶴獻爪」等，這些招式的架式，都是「鶴形拳」中重要的架式，但在此真正對敵時，雙方動作是千變萬化的。因此，作者在這一部作文後加以註釋，希望讀者明瞭「鶴形拳」的架式，與不絕自出的變換動作。



孔見野馬的夢。……而亦不  
知平上落。豈此夢醒也。轉來錦  
衣。……次得錦衣。……日暮。……  
乃之食。……乃化爲「白鶴」……  
……

[illegible]

8 10

12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 32 34 36 38 40 42 44 46 48 50 52 54 56 58 60 62 64 66 68 70 72 74 76 78 80 82 84 86 88 90 92 94 96 98 100

102 104 106 108 110 112 114 116 118 120 122 124 126 128 130 132 134 136 138 140 142 144 146 148 150 152 154 156 158 160 162 164 166 168 170 172 174 176 178 180 182 184 186 188 190 192 194 196 198 200

202 204 206 208 210 212 214 216 218 220 222 224 226 228 230 232 234 236 238 240 242 244 246 248 250 252 254 256 258 260 262 264 266 268 270 272 274 276 278 280 282 284 286 288 290 292 294 296 298 300

302 304 306 308 310 312 314 316 318 320 322 324 326 328 330 332 334 336 338 340 342 344 346 348 350 352 354 356 358 360 362 364 366 368 370 372 374 376 378 380 382 384 386 388 390 392 394 396 398 400

402 404 406 408 410 412 414 416 418 420 422 424 426 428 430 432 434 436 438 440 442 444 446 448 450 452 454 456 458 460 462 464 466 468 470 472 474 476 478 480 482 484 486 488 490 492 494 496 498 500

502 504 506 508 510 512 514 516 518 520 522 524 526 528 530 532 534 536 538 540 542 544 546 548 550 552 554 556 558 560 562 564 566 568 570 572 574 576 578 580 582 584 586 588 590 592 594 596 598 600

602 604 606 608 610 612 614 616 618 620 622 624 626 628 630 632 634 636 638 640 642 644 646 648 650 652 654 656 658 660 662 664 666 668 670 672 674 676 678 680 682 684 686 688 690 692 694 696 698 700

702 704 706 708 710 712 714 716 718 720 722 724 726 728 730 732 734 736 738 740 742 744 746 748 750 752 754 756 758 760 762 764 766 768 770 772 774 776 778 780 782 784 786 788 790 792 794 796 798 800

802 804 806 808 810 812 814 816 818 820 822 824 826 828 830 832 834 836 838 840 842 844 846 848 850 852 854 856 858 860 862 864 866 868 870 872 874 876 878 880 882 884 886 888 890 892 894 896 898 900

902 904 906 908 910 912 914 916 918 920 922 924 926 928 930 932 934 936 938 940 942 944 946 948 950 952 954 956 958 960 962 964 966 968 970 972 974 976 978 980 982 984 986 988 990 992 994 996 998 1000

1002 1004 1006 1008 1010 1012 1014 1016 1018 1020 1022 1024 1026 1028 1030 1032 1034 1036 1038 1040 1042 1044 1046 1048 1050 1052 1054 1056 1058 1060 1062 1064 1066 1068 1070 1072 1074 1076 1078 1080 1082 1084 1086 1088 1090 1092 1094 1096 1098 1100

1102 1104 1106 1108 1110 1112 1114 1116 1118 1120 1122 1124 1126 1128 1130 1132 1134 1136 1138 1140 1142 1144 1146 1148 1150 1152 1154 1156 1158 1160 1162 1164 1166 1168 1170 1172 1174 1176 1178 1180 1182 1184 1186 1188 1190 1192 1194 1196 1198 1200

1202 1204 1206 1208 1210 1212 1214 1216 1218 1220 1222 1224 1226 1228 1230 1232 1234 1236 1238 1240 1242 1244 1246 1248 1250 1252 1254 1256 1258 1260 1262 1264 1266 1268 1270 1272 1274 1276 1278 1280 1282 1284 1286 1288 1290 1292 1294 1296 1298 1300

1302 1304 1306 1308 1310 1312 1314 1316 1318 1320 1322 1324 1326 1328 1330 1332 1334 1336 1338 1340 1342 1344 1346 1348 1350 1352 1354 1356 1358 1360 1362 1364 1366 1368 1370 1372 1374 1376 1378 1380 1382 1384 1386 1388 1390 1392 1394 1396 1398 1400

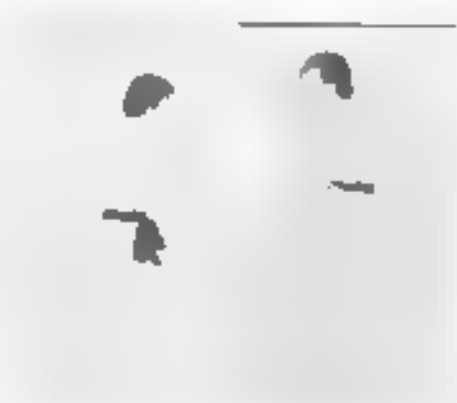
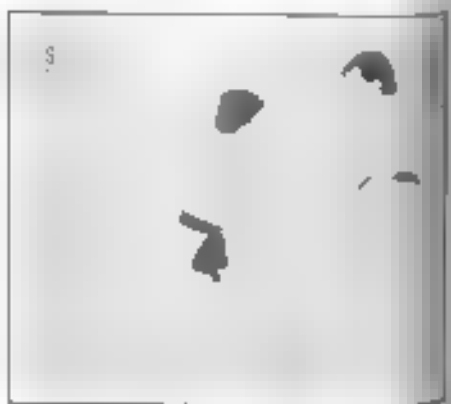
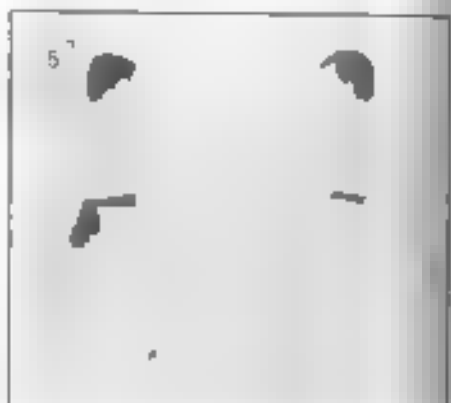
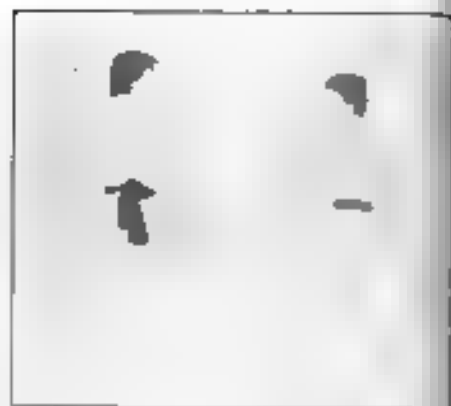
1402 1404 1406 1408 1410 1412 1414 1416 1418 1420 1422 1424 1426 1428 1430 1432 1434 1436 1438 1440 1442 1444 1446 1448 1450 1452 1454 1456 1458 1460 1462 1464 1466 1468 1470 1472 1474 1476 1478 1480 1482 1484 1486 1488 1490 1492 1494 1496 1498 1500

1502 1504 1506 1508 1510 1512 1514 1516 1518 1520 1522 1524 1526 1528 1530 1532 1534 1536 1538 1540 1542 1544 1546 1548 1550 1552 1554 1556 1558 1560 1562 1564 1566 1568 1570 1572 1574 1576 1578 1580 1582 1584 1586 1588 1590 1592 1594 1596 1598 1600

1602 1604 1606 1608 1610 1612 1614 1616 1618 1620 1622 1624 1626 1628 1630 1632 1634 1636 1638 1640 1642 1644 1646 1648 1650 1652 1654 1656 1658 1660 1662 1664 1666 1668 1670 1672 1674 1676 1678 1680 1682 1684 1686 1688 1690 1692 1694 1696 1698 1700

1702 1704 1706 1708 1710 1712 1714 1716 1718 1720 1722 1724 1726 1728 1730 1732 1734 1736 1738 1740 1742 1744 1746 1748 1750 1752 1754 1756 1758 1760 1762 1764 1766 1768 1770 1772 1774 1776 1778 1780 1782 1784 1786 1788 1790 1792 1794 1796 1798 1800

1802 1804 1806 1808 1810 1812 1814 1816 1818 1820 1822 1824 1826 1828 1830 1



（圖11-13）孔急以雙手截殺視之「蛇頭」，中請馬環擊，以左「蛇舌」手再截回桌，表及將身用左後，第14手即解孔之攻勢。



圖11-17）孔內縮格殺回左手，卻隨即再以「網蛇伸襲」，進攻被欲轉向桌之路。這時，桌立即變為「靈蛇出頭」，化解孔之攻勢。

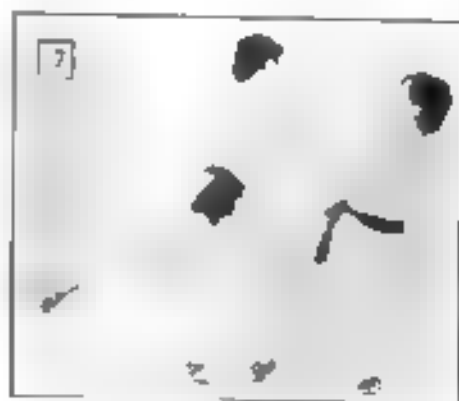
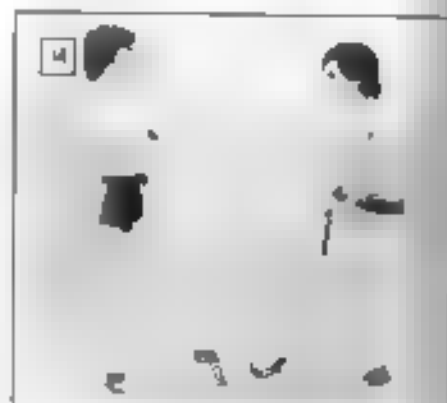
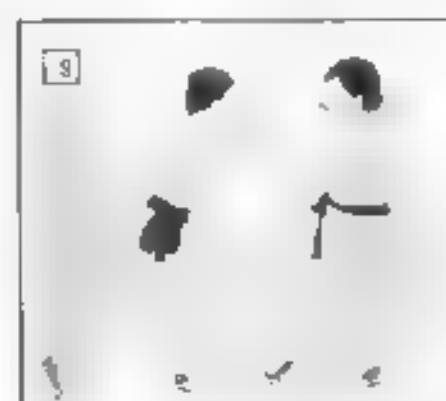
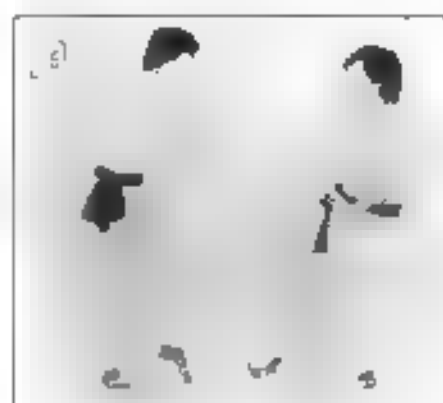
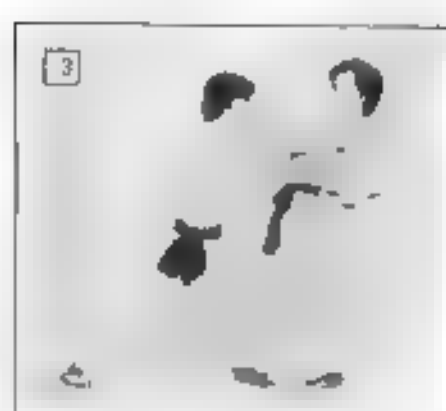
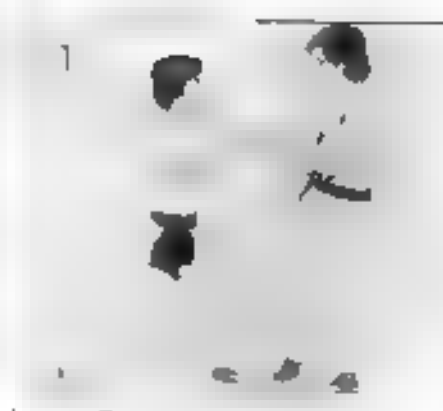
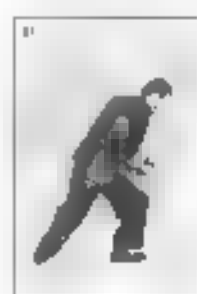
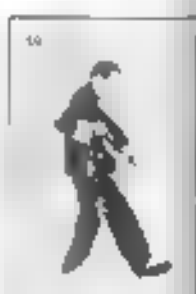
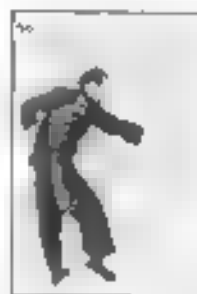
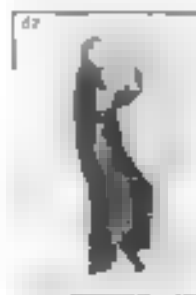
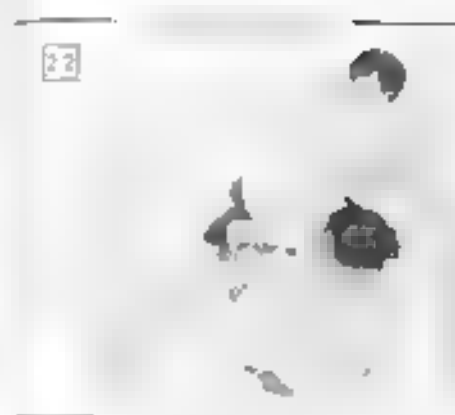
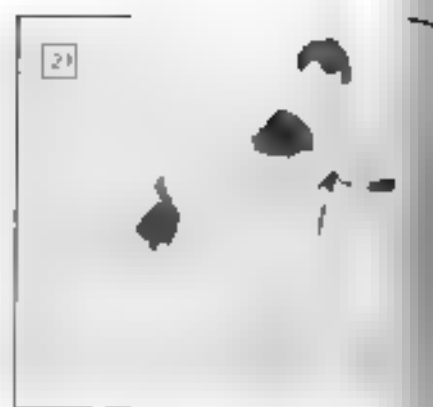


圖11-23）孔急表上虛城內守對孔之實，孔速而用「扣」靈蛇射所將「蛇孔」，此「扣」收桌地抽回手，而逃。

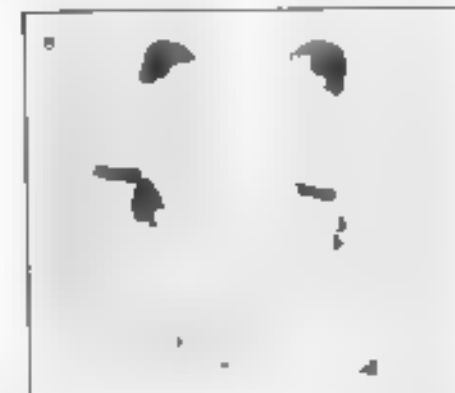
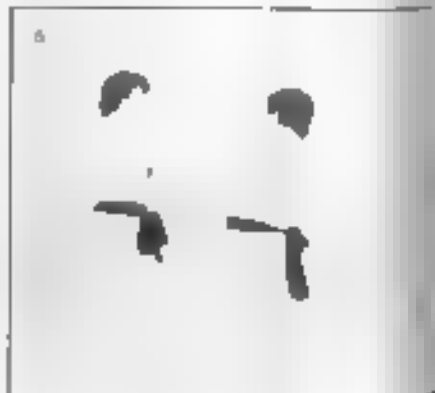
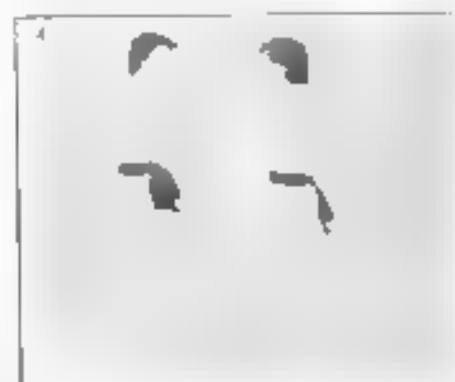


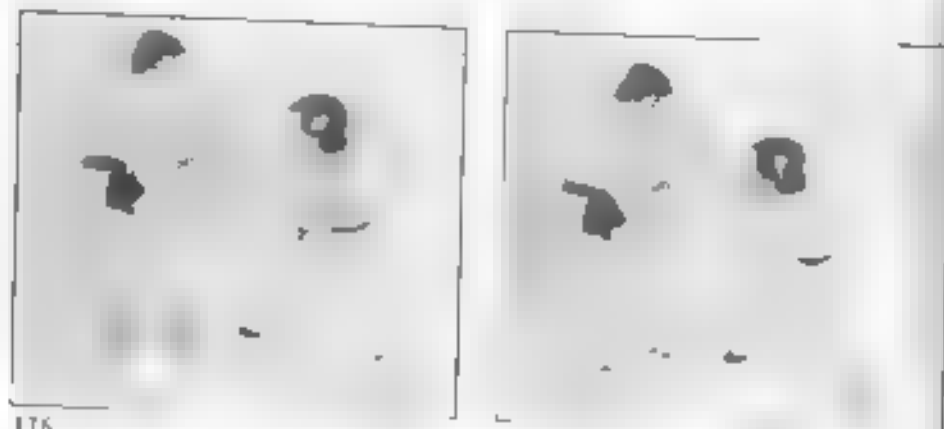
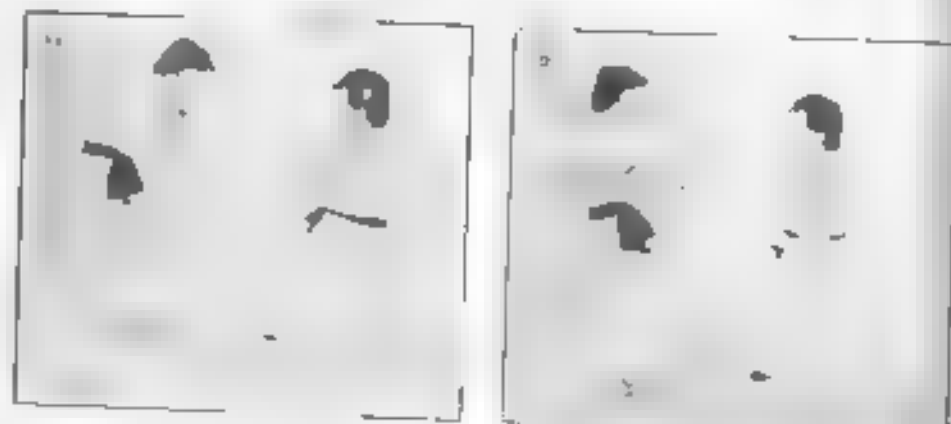
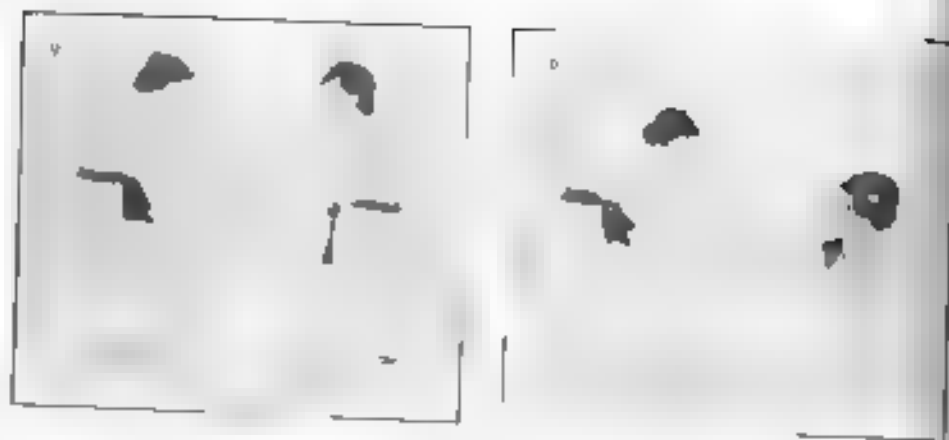


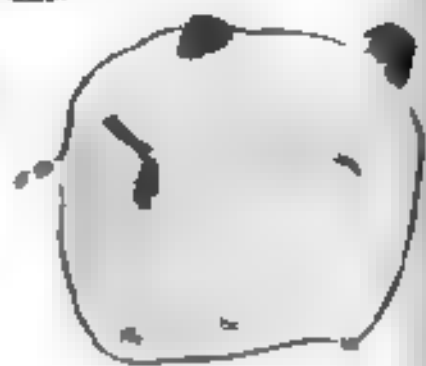
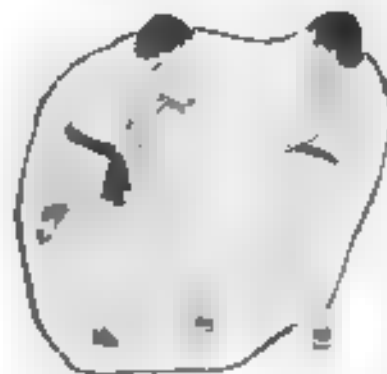
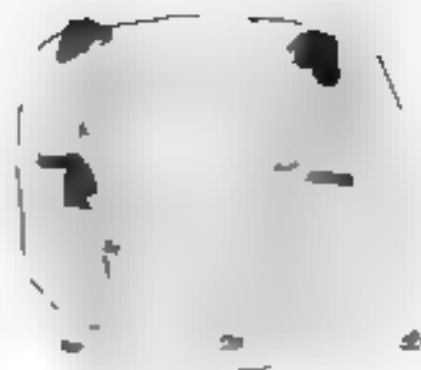
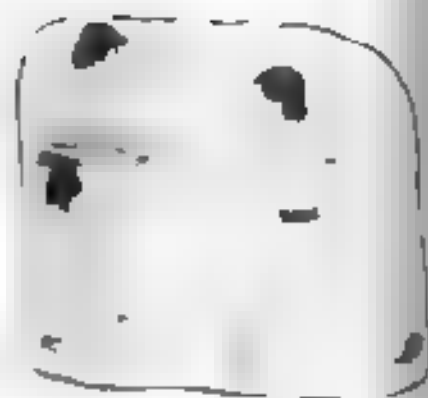
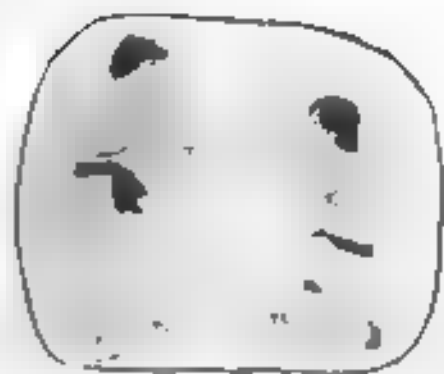
「靈鶴獻爪」、「靈鶴昂頭」、白鶴探水、  
與「銀鶴尋蝦」



- \* 雙鶴獻爪 有時可作為防守的招法。如對方以直拳攻擊時，可以一退一閃，雙鶴獻爪，將對方的手腕抓緊並帶過一大。如此便能變化下招數以反攻了。
- \* 雙鶴昂頭 並非祇作防守，對方由上路而來的重拳攻勢，如對方以迎頭直下的拳勢攻來時，仍可用過招法以消滅的。
- \* 白鶴探水 是借以牽制對方的敵架式。如仙鶴探路，有異曲同工之妙。但仙鶴探路是指向對方上中腿，日應在距離對方喉處之位置發出。由於要防對方於下踏踢去攻勢，故此以一個過招。但此招白鶴探水，則應在近距離使用。且是對付敵人壓架架式如（駝形拳、或地槽門）之類の下踏係腿形式。
- \* 雙鶴尋蝦 是一招來對方肩膊空處露出破綻時的一招突擊主手。

[illegible]



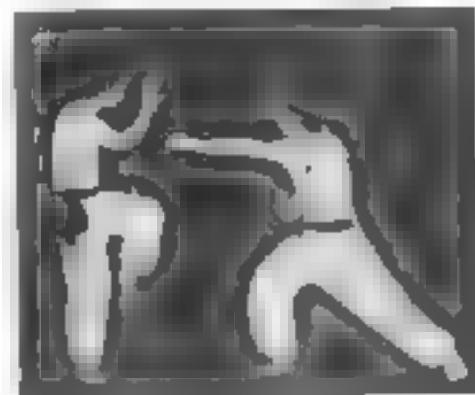
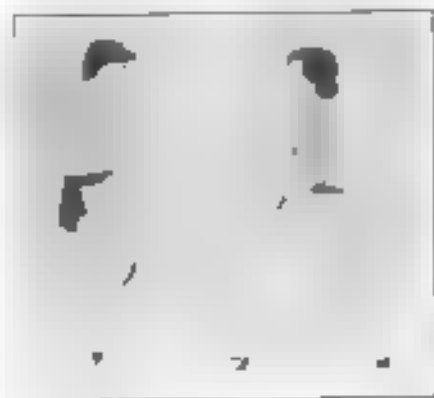


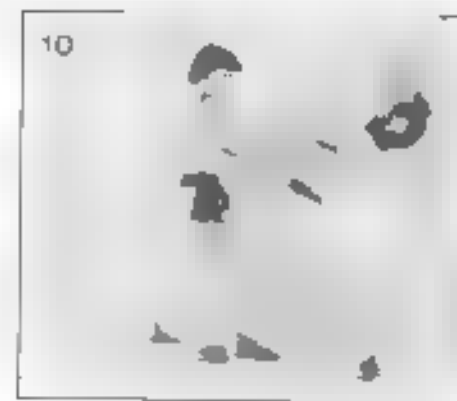
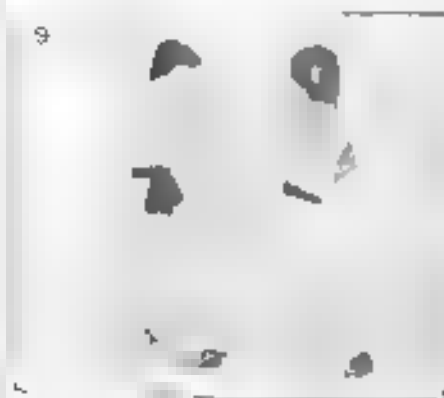
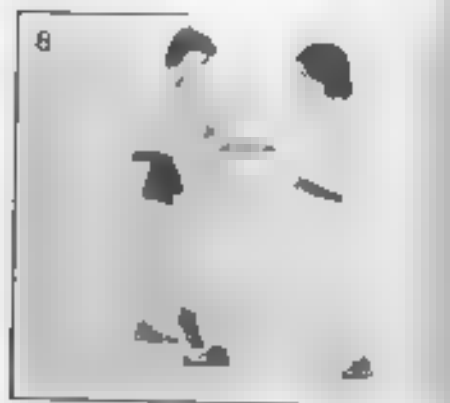
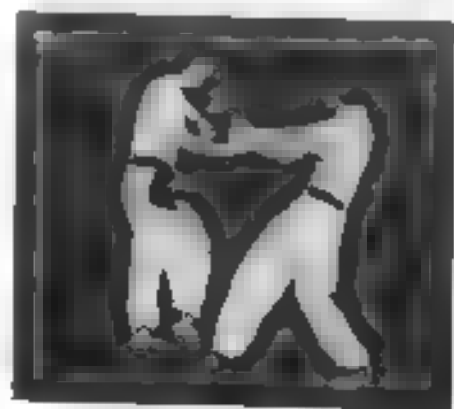
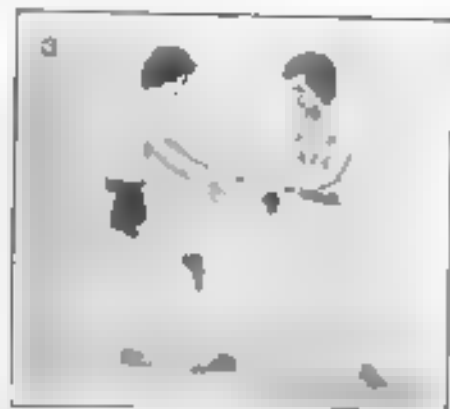
## 「仙鶴起舞」

\* 仙鶴起舞 一招有如其名 是以步法及身形為主之動作 這招動作不但能避過敵人攻來的招數 更能在身形移動之際乘虛而反攻敵人



仙鶴起舞 此招之要 在於 步法 及 身形 之 配合 此招 動作 不但 能 避 過 敵 人 攻 來 之 招 數 更 能 在 身 形 移 動 之 際 乘 虛 而 反 攻 敵 人





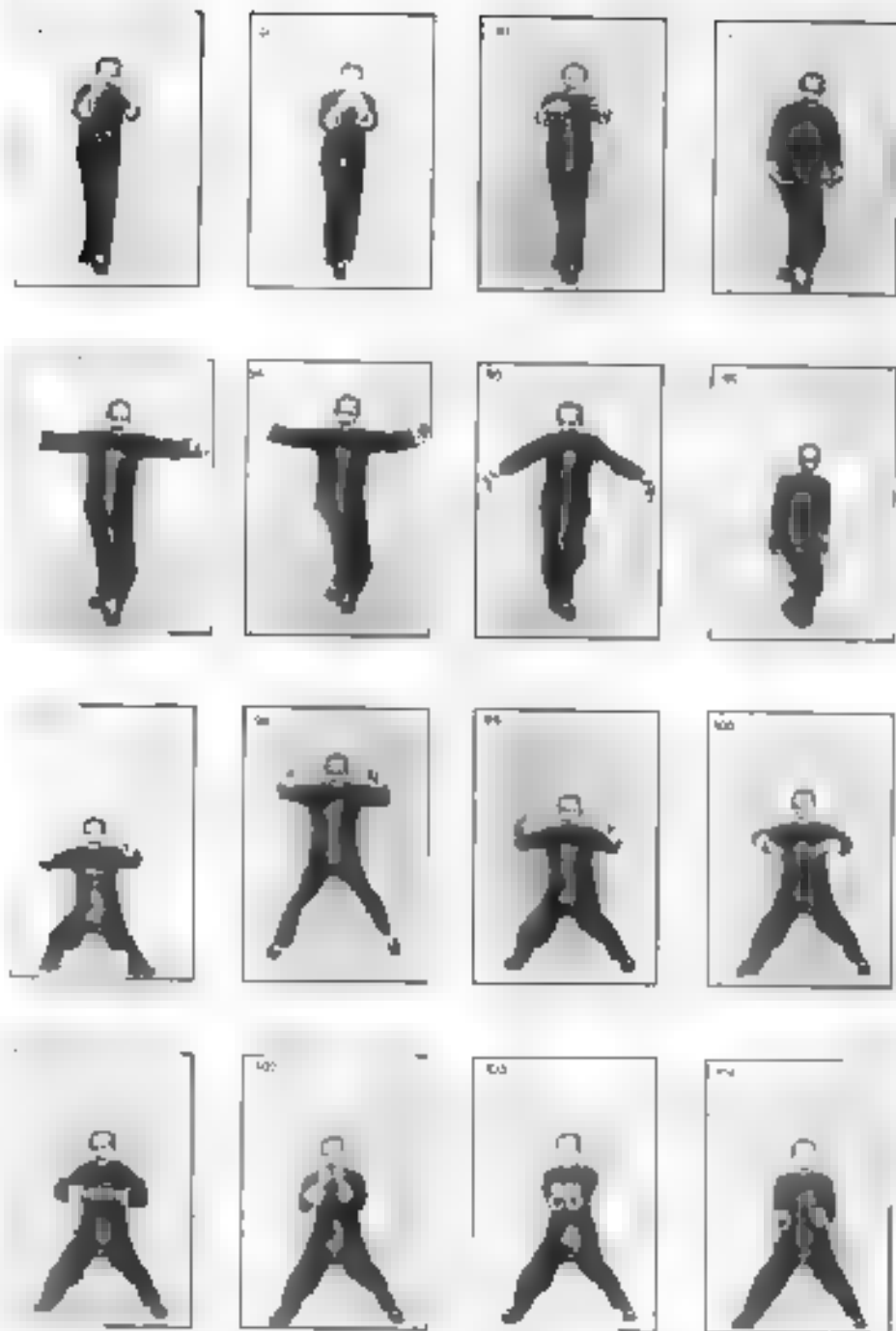
「白鶴亮翅」、「飽鶴騰空」與「飛鶴回巢」。

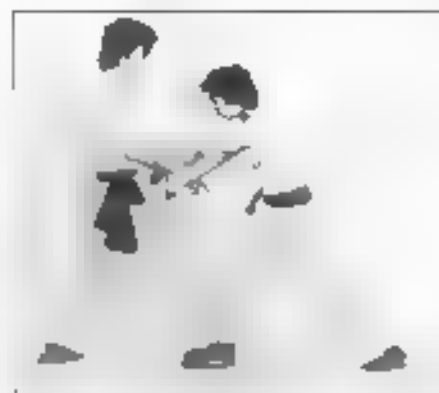
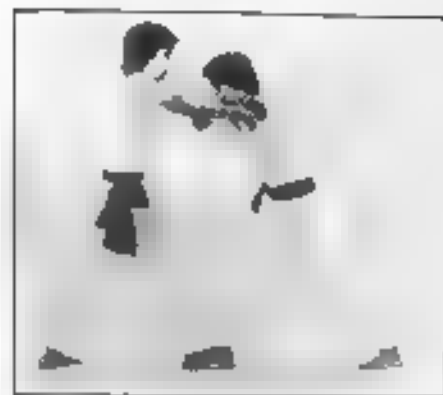
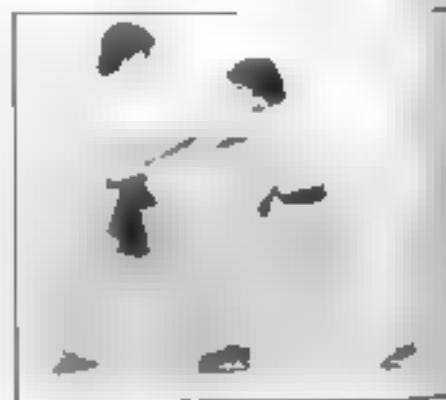
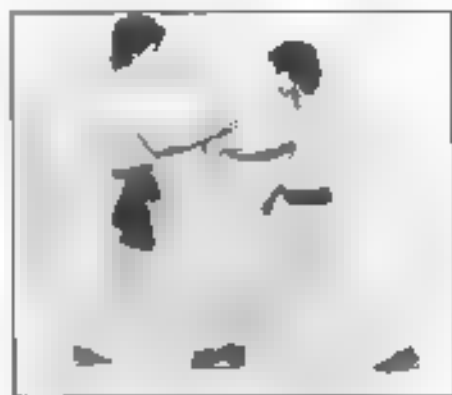


\* 白鶴亮翅 隨圓轉空 與 俯轉回美 乃一招連轉而落的動作 白鶴  
亮翅 是中勢 飽圓轉空 及 飛鶴回美 則是攻勢 故三名理貫而清方能  
產生連演帶打之效

★ 納納納空 及 飛龍回巢 乃相生之招數 獨昂大鳥 尤其是附盒之招要必  
須蓋滿動力才能起飛 此招 納納納空 便是據此而生 故在殺招之前須查量  
看勢 務求 發必中，方能創敵人

就以《陽明學》中之「困鳴瓦鼎」與此對峙。孔以雙龍爭渡及梁之中下路，確立  
 其理。而王則以「雙龍爭渡」為「中下路」。此即「中下路」之「中下路」。  
 「中下路」之「中下路」，故「雙龍爭渡」之「中下路」，亦即「中下路」。  
 而「中下路」之「中下路」，亦即「中下路」之「中下路」。









特別介紹

林世榮師傅遺技

# 洪拳三寶

- ①工字伏虎拳——洪拳入門篇
- ②虎鶴雙形拳——洪拳應用篇
- ③鐵線拳——洪拳進修篇

每本均由洪拳大師**林世榮**師  
傳親自演式，並由其親傳弟子**朱  
愚齋**先生詳加分析，方便學習及  
應用。

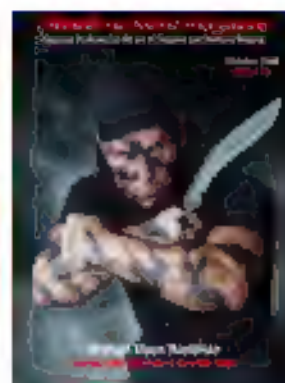
總代理

陳湘記圖書有限公司 香港灣仔活道30號

經銷處 各地華埠書局均有售

# БИБЛИОТЕКА БОЕВЫХ ИСКУССТВ

<http://martialartsbibl.ucoz.ru>



# ПРОДАМ ЖУРНАЛ "ДОДЗЁ: ВОИНСКИЕ ИСКУССТВА ЯПОНИИ" № 2, 3, 4, 5 /2000



## **Додзё: Воинские искусства Японии 2/2000**

Загадка мастера "Хусянку", или о том, как лишутся "истории" боевых искусств  
Техника катамиэ-вадза в школе Огури - рю  
Хэйхо кадэн сё - книга семейной традиции хэйхо  
Доронрон! записки последнего ниндзя. ч. 1

## **Додзё: Воинские искусства Японии 3/2000**

Ояма Масутацу - человек-легенда  
Ученики Оямы вспоминают  
Пять противников за 30 секунд!  
Ясуда Хидэхару демонстрирует боевую технику "додзё Оямы"  
Ключ к победе, учение о "полноте" и "пустоте" в дальневосточной традиции воинских искусств  
Болевые воздействия на суставы пальцев в айкикэй будо  
Хэйхо кадэн сё - книга семейной традиции хэйхо. Том второй.  
Необыкновенное удушение дзюдо  
Доронрон! записки последнего ниндзя. ч. 2

## **Додзё: Воинские искусства Японии 4/2000**

Сито-рю каратэ-до  
Становление школы Кекусинкай  
"Железный живот" "тигра" Сетокана  
Комбинированные воздействия на кисти рук в Айкикэй Будо  
Основы дзюдо Кодокан  
Хэйхо кадэн сё - книга семейной традиции хэйхо. Том третий.  
Доронрон! записки последнего ниндзя. ч. 3

## **Додзё: Воинские искусства Японии 5/2000**

Учителя Оямы Масутацу  
"Японский Шаолинь": реалии сегодняшнего дня  
Секреты ката Сантин  
Ката Сантин в Сито-рю  
Ката Сантин в Годзю-рю  
Опасности ката сантин  
Никадзё - "второй контроль" в Айкикэй Будо  
Техника поражения уязвимых точек в дзюдо  
Учение о сознании школы дзю-дзюцу Тендзин синъё-рю  
Доронрон! записки последнего ниндзя. ч. 4

Стоимость за все 1000 руб (+пересылка)

Пишите [dragontwa@mail.ru](mailto:dragontwa@mail.ru)